ডেল কার্নেগী

রচনা সমগ্র

ডেল কার্নেগী রচনাসমগ্র

প্রথম খণ্ড

ভাষান্তর ও সম্পাদনা

দেবাশীষ দে

বসাক বুক স্টোর প্রাইভেট লিমিটেড
৪ শ্যামাচরণ দে স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০৭৩

উৎসর্গ

আমার জীবনতরীর কর্ণধার, সাফল্যের আলোকোজ্জ্বল রথের সারথি, একান্ত সুহৃদ ও শুভানুধ্যায়ী পরম স্নেহময়ী মাতৃসমা অগ্রজা রত্না দত্তকে অকৃত্রিম আন্তরিকতা ও শ্রদ্ধা সহ

—দেবাশীষ দে

ভূমিকা

আজকের পৃথিবীর মানুষ যখন অতুল ঐশ্বর্য্যের মোহে, আভিজাত্যের অহঙ্কারে, কৃত্রিম সভ্যতার গরিমায় অন্ধ হয়ে ভুলতে বসেছে সাহিত্য, দর্শন, কাব্য ও প্রবন্ধের সীমাহীন গুরুত্ব ও মূল্যবোধ, যখন হারিয়ে যেতে বসেছে মানবিকতা, সংকীর্ণ ও সীমিত গণ্ডির মধ্যে যখন অবরুদ্ধ হয়ে পড়েছে জীবনবোধ, সেই সন্ধিক্ষণে যিনি সমস্ত পৃথিবীর লক্ষ লক্ষ পাঠকের মনের রুদ্ধ অর্গল মুক্ত করে দিয়ে নবোদিত সূর্য্যের স্নিগ্ধ কিরণের জ্যোতিতে তাদের চেতনার জগৎকে প্রদীপ্ত ভাস্বর ও বর্ণোজ্জ্বল করে তুলেছেন, তিনি হলেন আমেরিকার যশস্বী, সর্বজনবরেণ্য প্রবন্ধকার ডেল কার্নেগী।

বিচক্ষণ ও দক্ষ রাষ্ট্রনায়ক থেকে শুরু করে প্রতিভাবান সাহিত্যিক, কৃতি খেলোয়াড়, খ্যাতনামা মনস্তাত্ত্বিক, বিখ্যাত সমস্ত প্রতিষ্ঠানের সফল পরিচালক, বিদগ্ধ ইতিহাসবিদ্ সকলেই তাঁর অমূল্য রচনাবলী গভীর মুগ্ধতায় পাঠ করে তার যথাযোগ্য মূল্যায়ন করেছেন। শুধু তাই নয় যে সমস্ত সাধারণ স্তরের মানুষ, জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ঘাত-প্রতিঘাত, দুঃখ, দুর্দশা, বিপর্য্যয়, দারিদ্র্য, যন্ত্রণা ও হতাশার সীমাহীন অন্ধকারের অতলে তলিয়ে যেতে বসেছেন, তাঁরা যদি গভীর একাগ্রতায় তাঁর গ্রন্থাবলী পাঠ করেন তাহলে তা মহাতমিস্রার মাঝে আলোকবর্ত্তিকা হয়ে তাদের পথ দেখাবে, শোনাবে নবীন আশার অমৃতবাণী, অনুপ্রেরণা দিয়ে করে তুলবে সঞ্জীবিত। তাই তাঁর অমূল্য প্রবন্ধগুচ্ছের মণিমালারাজি বিভিন্ন ভাষায় অনূদিত হয়েছে এবং অগণিত পাঠক পাঠিকা সেই রচনা সম্ভারকে গ্রহণ করেছেন পরম আগ্রহে, ঐকান্তিক আন্তরিকতায়।

আজকের যুগের সমস্যাজর্জরিত, নৈরাশ্যপীড়িত তরুন তরুনীদের অসংখ্য সমস্যার জটিল জালিকা থেকে মুক্ত হওয়ার পথের দিশারী হয়ে নবীন আশার আলোকবর্ত্তিকা হাতে আবির্ভূত

হন পরম আকাঙ্খিত ডেল কার্নেগী, তাদের অন্তরকে ভরিয়ে তোলেন পরিপূর্ণ শান্তি, স্বস্তি, স্বাচ্ছন্দ্য ও আনন্দে।

যখন আমরা প্রতি পদক্ষেপে অনৈতিকতা, ভ্রষ্টাচার ও ঘৃণা উদ্রেককারী নৈরাজ্যের কালিমায় আচ্ছন্ন তখন তিনি সুদক্ষ যাদুকরের মত সঠিক সমাধানের আলোকমালায় সুসজ্জিত ও অলঙ্কৃত হয়ে উপস্থিত হন আমাদের সম্মুখে।

রুঢ় বাস্তবের কঠিন আঘাতে জর্জরিত হয়ে নৈরাশ্যপীড়িত জীবন যখন হয়ে উঠেছে অর্থহীন, জীবিকা যখন দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে দুর্বিসহ চরম গ্লানি আর ব্যর্থতার বোঝা বহন করে চলেছে, অবরুদ্ধ হয়ে ওঠে যখন তার আলোকোজ্জ্বল স্বাভাবিক প্রকৃতি তখন ডেল কার্নেগীর অতুলনীয় রচনাবলী আমাদের বেদনা বিধ্বস্ত হৃদয়ে সিঞ্চন করে অনাস্বাদিত শান্তির অমৃতধারা যার ফলশ্রুতিতে ভবিষ্যতের দিনগুলো নিশ্চিতভাবে সাফল্যের আলোকোজ্জ্বল স্বর্ণালী কিরণে উদ্ভাসিত হয়ে উঠবে।

আমি বিশ্বাস করি, বর্তমান সামাজিক অবক্ষয়ের যুগে নূতন প্রজন্মের তরুন-তরুনী তথা সমগ্র মনুষ্যজাতি যখন হতাশা ও ব্যর্থতার সীমাহীন অন্ধকারের মধ্যে নবীন আশা ও সাফল্যের ক্ষীণতম একটি আলোকরশ্মির স্পর্শলাভের জন্য গভীরভাবে ব্যাকুল, ডেল কার্ণেগীর এই অতুলনীয় অনবদ্য রচনা সম্ভার তাদের হাত ধরে নিয়ে যাবে আলোকের তীর্থে, অবগাহন করাবে অনন্ত অসীম আলোক সমুদ্রে, পূর্ণ পরিতৃপ্তিতে পান করাবে আলোকবারি, মেটাবে বহু আকাঙ্খিত আলোকের তৃষা।

এই গ্রন্থ প্রকাশনায় যাঁদের মহামূল্য অবদানের কথা শয়নে, স্বপনে, নিদ্রায়, জাগরণে প্রতিটি মুহূর্তে আমার সমস্ত হৃদয়, সমস্ত সত্ত্বা, সমস্ত অনুভূতি দিয়ে উপলব্ধি করি—তাঁরা হলেন আমার একান্ত সুহৃদ ও শুভাকাঙ্খী শ্রী স্বপন বসাক ও শ্রী বাপি বসাক। যাঁদের ঐকান্তিক আগ্রহ ও আন্তরিকতায় আত্মপ্রকাশ করল ডেল কার্নেগী রচনা সমগ্রের প্রথম খণ্ডটি। আশা করি অনূদিত দ্বিতীয় খণ্ডটির আত্মপ্রকাশ ঘটবে আষাঢ়ের বর্ষনমুখর কোন একটি ক্লান্ত দিনে।

এই প্রসঙ্গে উল্লেখ করা একান্ত আবশ্যক যে পাঠকবর্গের সর্বপ্রকার সমালোচনাকে সানন্দে স্বাগত জানিয়ে নিজেকে কতার্থ মনে করছি।

ধন্যবাদান্তে

দেবাশীষ দে

সূচিপত্র

দুশ্চিন্তা মুক্ত সুখী জীবন
(How to stop worrying & start living)

মানসিক শান্তির বিকাশ
(Grow rich with peace of mind)

● সুখী জীবন ও কর্ম্মের অন্বেষণ ●

(How to enjoy your life and your job)

• স্ত্রী যখন বান্ধবীর ভূমিকায় •

(When wife is the friend)

● সাফল্য ও ব্যক্তিত্ব বিকাশের সহজ পথ ●

(Easy way of success & personality)

● বন্ধুত্ব লাভ ও অন্যের উপর প্রভাব বিস্তার ●
(How to win friends and influence people)

● জনসংযোগে সাফল্য ●

(Mystery of mass communication)

দুশ্চিন্তা মুক্ত সুখী জীবন

(How to stop worrying & start living)

প্রথম অধ্যায়

১

আজকের দিনটির যথাযোগ্য সদ্ব্যবহার করুন

১৮৭১ সালের বসন্ত কালে এক যুবক হঠাৎ একটা বই পেলেন। তার মধ্য থেকে একুশটা শব্দ দিয়ে তৈরী একটা বাক্য তিনি খুব মনোযোগ দিয়ে পড়ে ফেললেন যা তাঁর ভবিষ্যত জীবনকে গভীরভাবে প্রভাবান্বিত করেছিল। তিনি ছিলেন মন্ট্রিল জেনারাল হাসপাতালের চিকিৎসা শাস্ত্রের একজন ছাত্র। কিভাবে ফাইনাল পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হবেন, ভবিষ্যতে কিভাবে পশার তৈরী করবেন, কিভাবে বেঁচে থাকার রসদ সংগ্রহ করবেন, এই সমস্ত দুশ্চিন্তা নিয়ে তিনি অত্যন্ত উদ্বেগের মধ্যে দিন কাটাচ্ছিলেন।

চিকিৎসাশাস্ত্রের ছাত্রটি-যিনি একুশ-শব্দের বাক্যটি পড়েছিলেন তা তাঁকে পরবর্তীকালে তাঁর প্রজন্মের সর্বশ্রেষ্ঠ চিকিৎসকের মর্য্যাদা লাভ করতে সাহায্য করেছিল। তিনি বিশ্ববিখ্যাত "জন্স হপকিন্স স্কুল অফ্ মেডিসিন"-এর প্রতিষ্ঠাতার গৌরব অর্জ্জন করেছিলেন। শুধু তাই নয় সমস্ত ব্রিটিশ সাম্রাজ্যের চিকিৎসাজগতের সর্ব্বোচ্চ সম্মান, অক্সফোর্ডের রিজিয়াস প্রফেসর অফ মেডিসিন এর পদ লাভ করতে সক্ষম হয়েছিলেন। ইংল্যান্ডের রাজা তাঁকে নাইট উপাধিতে ভূষিত করেন। তাঁর মৃত্যুর পর তাঁর জীবনের সমস্ত ঘটনাবলী নিয়ে ১৪৬৬ পৃষ্ঠার একটি বই-বিরাট দুটি খণ্ডে প্রকাশিত হয়েছিল।

তাঁর নাম-স্যার উইলিয়াম অসলার। থমাস কার্লাইলেরকোন রচনা থেকে নেওয়া সেই একুশ-শব্দের বাক্যটি তাঁকে উদ্বেগহীন নিশ্চিন্ত জীবনের আনন্দ উপভোগ করতে সাহায্য করেছিল, তা হল ঃ "দূরবর্ত্তী অস্পষ্ট কোন কিছুর দিকে না তাকিয়ে হাতের কাছে স্পষ্টভাবে যে কাজের অস্তিত্ব আছে, সেগুলোকে মনোযোগের সঙ্গে সুম্পন্ন করাই আমাদের প্রধান কর্ত্তব্য।"

ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রদের কাছে বক্তৃতা দিতে গিয়ে স্যার উইলিয়াম অসলার বললেন তাঁর মত একজন মানুষ যিনি চারটে বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক এবং যিনি একটি অত্যন্ত জনপ্রিয় বই লিখতে সক্ষম হয়েছেন—তিনি নিশ্চয়ই অসাধারণ মেধাবি। তিনি ঘোষণা করলেন এমন ধারণা সম্পূর্ণ ভুল। তিনি বললেন তাঁর অন্তরঙ্গ বন্ধুরা জানেন, তাঁর মেধা নিতান্তই মাঝারি পর্য্যায়ের। তাহলে তাঁর সাফল্যের গোপন রহস্যটা কি? তিনি বলেন সূর্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গে যে দিনটি শুরু হল কেবলমাত্র সেই দিনটিরই চূড়ান্ত সদ্ব্যবহার করতে হবে।

অতীতকে বিস্মৃত হতে হবে, মন থেকে সম্পূর্ণ মুছে ফেলতে হবে অতীতের সমস্ত স্মৃতি, গ্লানি-ঘাত-প্রতিঘাত, হতাশা, কারণ অতীত সম্পূর্ণ মৃত। ভবিষ্যতের কথাও সম্পূর্ণ-ভুলে যেতে হবে কারণ-ভবিষ্যতের জন্ম হয়নি। ভবিষ্যতের জন্য উদ্বেগ একজন মানুষের উৎসাহ-উদ্দীপনাকে

নষ্ট করে দেয়, মানসিক বিপর্যায় ঘটায় এবং স্নায়ুর চাপকে ভীষণভাবে বাড়িয়ে দেয়। ফলে তার চলার পথের গতি রুদ্ধ হয়। সুতরাং ভবিষ্যতের জন্য দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ থেকে নিজেকে সম্পূর্ণ মুক্ত রাখতে হবে। এইভাবে প্রতিটি দিনকে চূড়ান্তভাবে উপযোগি করে তোলার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

তবে কি ডঃ অসলার এটাই বলতে চেয়েছেন যে আমরা ভবিষ্যত তৈরী করার জন্য কোনরকম চেষ্টা করব না? না মোটেই তা নয় তিনি-তাঁর বক্তৃতায় বললেন, ভবিষ্যতের প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য সব থেকে ভাল উপায় হল—আপনার সমস্ত বুদ্ধি, আপনার সমস্ত উৎসাহ-উদ্দীপনা এবং একাগ্রতার সঙ্গে আজকের কাজগুলোক অত্যন্ত নিখুত এবং সুন্দরভাবে আজই সম্পন্ন করুন।

"হে আমাদের প্রিয়তম প্রভু, আজ আমাদের শুধু আজকের দিনেরই খাদ্য দাও।" স্যার অসলার, ইয়েলের ছাত্রদের যীশুর এই প্রার্থনা দিয়ে দিনটি শুরু করতে অনুরোধ করলেন।

এখান থেকে আমরা এই শিক্ষা পেতে পারি, আমরা আজ কেবল আজকেরই খাদ্যটা চাইব। আজকের খাবারটাই একমাত্র খাবার যেটা আপনি খেতে পারবেন।

অনেক বছর আগে এক কর্পদকহীন দার্শনিক রুক্ষ প্রস্তরময় ভূখণ্ডে ভ্রমণ করছিলেন। সেখানকার মানুষের পক্ষে দৈনন্দিন খাদ্যের সংস্থান করা অত্যন্ত কঠিন ছিল। একদিন একটা ছোট্ট পাহাড়ের উপর একদল জনতা তাঁকে ঘিরে জমায়েত হল। তিনি এমন একটা বক্তৃতা দিলেন যা সবচাইতে বেশী বার উচ্চারিত হয়েছে। কিন্তু কেউ কোথাও কখনও সেরকম কথা বলতে পারেন নি—এই বক্তৃতাতে ছাব্বিশটি শব্দের একটি বাক্য আছে যা বহু শতাব্দী ধরে লক্ষ লক্ষ কণ্ঠে-ধ্বনিত হয়ে চলেছে। তিনি তাঁর বক্তৃতায় বলেছিলেন, "আগামী দিনের জন্য চিন্তা ক'রো না, কারণ-ভবিষ্যত সমস্ত বিষয়ের চিন্তার ভার নিজেই গ্রহণ করবে।" অনেকেই খ্রীষ্টের এই বাণীকে স্বীকার করে নেননি। তাঁরা মনে করেন এই উপদেশ পূর্ণতা বা উৎকর্ষতা লাভের পথে অন্তরায়, শুধু তাই নয় কথাগুলো দুর্জ্ঞেয় রহস্যপূর্ণ। আগামী দিনের জন্য আমরা নিশ্চয়ই চিন্তা করব তাঁরা বলেন, "আমরা আমাদের পরিবারকে ভবিষ্যতের বিপদ থেকে রক্ষা করার জন্য নিশ্চয় বীমা করব। আমাদের বৃদ্ধ বয়সের জন্য নিশ্চয়ই আমরা অর্থ সঞ্চয় করব। আমরা ভবিষ্যতে আমাদের উন্নতির জন্য নিশ্চয়ই পরিকল্পনা করব।"

বাইবেলের আধুনিক অনুবাদকে বিশ্লেষণ করে খৃষ্টের উপদেশের সঠিক এবং শুদ্ধ অর্থ উপলব্ধি করা সম্ভব হয়েছে। তিনি আমাদের ভবিষ্যতের জন্য নিশ্চয়ই চিন্তা করতে বলেছেন। কি চিন্তা করতে বলেছেন—একাগ্রতা সহকারে পরিকল্পনাযুক্ত চিন্তা। কিন্তু তা হবে সম্পূর্ণ উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তাহীন।

মিঃ অসলার তাঁর বক্তৃতায় বললেন, দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় আমাদের সেনাবিভাগের কর্তারা ভবিষ্যতের জন্য সমস্ত পরিকল্পনা ছকে দিয়েছিলেন । কিন্তু উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তাকে আদৌ প্রশ্রয় দেননি। যুক্তরাষ্ট্রের নৌবাহিনীর পরিচালক এ্যাডমিরাল আর্নেস্ট জে কিং বলেছিলেন, "নৌবাহিনীকে আমি দক্ষ মানুষ এবং শ্রেষ্ঠ উপকরণ-সমূহ সরবরাহ করেছি এবং সুপরিকল্পিত অভিযানে পাঠিয়েছি। তার বেশী কিছু আমি করতে পারিনা।"

"যদি একটা জাহাজ ডুবে যায়" অ্যাডমিরাল কিং বলতে থাকলেন, "আমি সেই দুর্দৈবকে রোধ করতে অসমর্থ হব। আর যদি চোখের সামনে জাহাজটাকে ডুবে যেতে দেখি—আমি তেমন কোন দুর্ঘটনা থেকে জাহাজটাকে রক্ষা করতে ব্যর্থ হব। আমরা অতীতের ক্ষয়-ক্ষতির

কথা আদৌ চিন্তা না করে ভবিষ্যতের সমস্যাগুলোর সমাধান করে সেগুলোর উন্নততর রূপান্তর ঘটানোর কাজে সময়ের যথোপযুক্ত সদ্ব্যবহার করতে পারি। অন্যথায় দীর্ঘদিন নিজেদের অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখা আমাদের পক্ষে কোনক্রমেই সম্ভব হবে না।"

পৃথিবীর অন্যতম বিখ্যাত সংবাদপত্র 'দি নিউইয়র্ক টাইমস' এর প্রকাশক আর্থার হেজ সালবার্জার এক সাক্ষাৎকারে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় তাঁর বিভীষিকাময় অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করেছিলেন— মহাযুদ্ধের দাবাগ্নি তখন সারা ইউরোপে ছড়িয়ে পড়েছে। সেই যুদ্ধের ভয়ঙ্কর ধ্বংসাত্মক রূপ দেখে এবং তার ভবিষ্যৎ ফলাফলের কথা চিন্তা ক'রে এতটাই বিমর্ষ এবং হতবুদ্ধি হয়ে পড়েছিলেন যে তিনি রাতের পর রাত ঘুমাতে পারতেন না। মাঝরাতে বার বার বিছানা থেকে উঠে পড়তেন। ভয়ঙ্কর উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা থেকে কিছু সময়ের জন্য রেহাই পেতে একটা ক্যানভাসের সামনে রং তুলি নিয়ে বসে আয়নায় বার বার নিজেকে দেখতেন আর ক্যানভাসের উপর নিজের প্রতিকৃতি ফুটিয়ে তোলার ব্যর্থ চেষ্টা করতেন কারণ তিনি চিত্রাঙ্কনে সম্পূর্ণ অনভিজ্ঞ ছিলেন।

তিনি আরও বললেন যে এত সব কিছু করেও তিনি দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগ কাটিয়ে উঠতে পারেন নি। শেষ পর্যন্ত গীর্জায় একটি প্রার্থনা সঙ্গীত থেকে পাঁচটি শব্দের একটি পংক্তিকে জীবনের উদ্দেশ্য এবং নীতি হিসাবে গ্রহণ করেছিলেন বলেই তিনি সমস্ত দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পেয়ে এক অনাস্বাদিত আনন্দঘন শান্তির পথ খুঁজে পেয়েছিলেন। পংক্তিটি-হল "একটি-পদক্ষেপই আমার পক্ষে যথেষ্ট।"

প্রায় একই সময়ে এক তরুণ সৈনিক ইউরোপের অন্য কোথাও যুদ্ধের বিভীষিকাময় পরিবেশে বাস করছিলেন। তিনি হলেন বাল্টিমোরের অন্তর্গত মেরিল্যান্ডের টেড বেঞ্জারমিনো। তিনি যুদ্ধের ধ্বংসাত্মক মারণ-রূপ দেখতে দেখতে প্রচন্ডভাবে মানসিক অবসাদের শিকার হয়ে পড়েছিলেন। একটা দিনপঞ্জী থেকে তাঁর মানসিক বিপর্য্যয়ের কথা আমরা জানতে পারি, তিনি লিখেছেন, "১৯৪৫ সালের এপ্রিল মাস। নিজে সদা সর্বদা উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তার মধ্যে বাস করার ফলে আমি এমন এক রোগে আক্রান্ত হলাম যাকে ডাক্তারী পরিভাষায় বলা হয় "স্প্যাজমেটিক ট্রান্সভার্স কোলন।" যুদ্ধটা বন্ধ না হলে শারীরিক দিক থেকে আমি সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত হয়ে যেতাম।

"যুদ্ধের সময় অসংখ্য মৃতদেহ দেখতে দেখতে আমি ভীষণভাবে ক্লান্ত এবং বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়েছিলাম। আমি চুরানব্বই নম্বর পদাতিক বাহিনীর ননকমিশন-পদের অফিসার ছিলাম। যুদ্ধে যারা নিহত হয়েছে অথবা-নিখোজ হয়েছে কিংবা আহত হয়ে হাসপাতালে ভর্ত্তি-হয়েছে তাদের নাম নথিভুক্ত করাই ছিল আমার কাজ। তাছাড়া তাড়াহুড়ো ক'রে শত্রু ও মিত্রপক্ষের যে সমস্ত নিহত সৈনিকদের অগভীর কবরে সমাহিত করা হয়েছিল সেই সমস্ত শবদেহ আবার কবর থেকে তুলে যোগ্য-মর্যাদায় পুনরায় সমাধিস্থ করাটাও ছিল আমার কাজ। তাছাড়া এই সমস্ত মৃত মানুষের পরিত্যক্ত ব্যক্তিগত জিনিসপত্র তাদের বাবা মা বা ঘনিষ্ট-আত্মীয়স্বজনের কাছে পাঠানো হয়েছে কিনা সেটাও দেখা আমার দায়িত্বের অন্তর্ভুক্ত ছিল। কারণ শোকার্ত্ত-পরিবারের কাছে ঐ সমস্ত জিনিসের মূল্য বা মর্য্যাদা অপরিসীম। এই সমস্ত কাজ করতে গিয়ে সাংঘাতিক রকমের কোন ভুল ভ্রান্তি ঘটে যাওয়ার ভয়ে সর্বদা অত্যন্ত দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগের মধ্যে বাস করতাম। ছমাসের একমাত্র শিশু সন্তানকে, যাকে আমি কখনও দেখিনি তাকে আমার বুকে জড়িয়ে ধরে আদর করার জন্য বেঁচে থাকব কিনা-সেই ভয়ে সর্বদা একটা দুঃখজনক উদ্বেগের যন্ত্রণা সহ্য করতাম। এই সমস্ত কারণে হতাশা আর ক্লান্তি আমাকে এমনভাবে গ্রাস করেছিল, আমি সম্পূর্ণ ভেঙ্গে

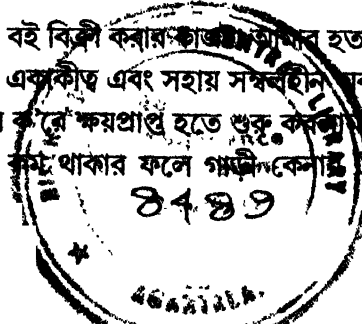
পড়লাম। আমি একজন শিশুর মত কেঁদে ফেলতাম। যখন আমি একা থাকতাম তখন চোখের জলে বুক ভেসে যেত। এর ফলস্বরূপ আমি একদিন মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেললাম। এরকম অবস্থা থেকে কখনও যে আবার সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসব সে আশা আমার মন থেকে সম্পূর্ণ লুপ্ত হয়ে গেল।

অবশেষে আমি একদিন সামরিক হাসপাতালে ভর্ত্তি হতে বাধ্য হলাম। সেখানকার একজন ডাক্তার আমাকে যে সমস্ত উপদেশ দিলেন, তা অনুসরণ করে আমার জীবনের আমূল পরিবর্তন ঘটে গেল। তিনি আমাকে নানা রকম পরীক্ষা নীরিক্ষা করে জানালেন যে আমার এই ভয়াবহ অবস্থার কারণ সম্পূর্ণ মানসিক।

'টেড', তিনি আমাকে সম্বোধন ক'রে বললেন, "আমি চাই, তোমার নিজের জীবনটাকে একটা বালির ঘড়ি ভেবে নাও। তুমি জান এই বালি ঘড়ির উপরের অংশটায় হাজার হাজার বালুকণা থাকে এবং সেগুলো ধীরে ধীরে আর সমানভাবে মাঝখানের সরু লম্বা অংশটা দিয়ে ঝরে পড়ে। বালিঘড়িটা নষ্ট-না করে এক কণার বেশি বালি আমরা সংকীর্ণ অংশটার মধ্য দিয়ে ঝড়ে পড়তে দেব না। তুমি, আমি এবং প্রত্যেকে এই বালিঘড়ির মতই। সকালের শুরু থেকেই আমাদের সকলের হাতে অজস্র কাজের চাপ থাকে আর মনে হয় সমস্ত কাজগুলো ঐ দিনই সুসম্পন্ন করতে হবে। কিন্তু একই সময়ে আমরা যদি একটার বেশী কাজ সম্পন্ন করতে চাই, তাহলে বালি ঘড়ির সরু গলা দিয়ে একসঙ্গে অনেক বালুকণা ঝরিয়ে ফেললে যেমন সেটা তার উপযোগিতা বা ব্যবহারযোগ্যতা হারিয়ে ফেলে, তেমনি আমাদের শারীরিক এবং মানসিক গঠনেরও একই পরিণতি হবে।"

ডাক্তার ভদ্রলোকের সেই উপদেশ সম্বলিত তত্ত্ব অনুশীলন ক'রে যুদ্ধের সময়কার বিভীষিকাময় উদ্বেগ এবং এবং দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পেয়ে এক আনন্দপূর্ণ পরিমন্ডলের মধ্যে বাঁচতে শিখেছিলাম।

"শুধু সেই দিনটির জন্য বাঁচুন"—এই বিশেষ মূল্যবান তত্ত্বটি জীবনে প্রয়োগ করার আগে মিচিগানের অন্তর্গত স্যাগিনোর মিসেস ই. কে. শিল্ডস এতটাই হতাশাগ্রস্থ হয়ে পড়েছিলেন তিনি আত্মহননের পথে শান্তি খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা করেছিলেন। তিনি নিজের জীবনের কাহিনী যেমন শুনিয়েছিলেন, "১৯৩৭ সালে আমার স্বামীর মৃত্যুতে আমি ভয়ঙ্করভাবে হতোদ্যম হয়ে পড়েছিলাম। আমি সে সময় সম্পূর্ণ নিস্ব। আমার পূর্বতন নিয়োগ কর্ত্তা কানসাস শহরের রোচ ফাওলার কোম্পানীর কর্ণধার মিঃ লিয়ন রোচকে আমি চিঠি লিখলাম এবং পুরনো চাকরীটা ফিরে পেলাম। তার আগে শহর এবং গ্রাম কেন্দ্রিক স্কুল বোর্ডগুলোতে পাঠ্য পুস্তক বিক্রী করতাম। তা সত্ত্বেও আর্থিক অনটনের মধ্যে আমার দিন কাটছিল। আমার স্বামীর অসুস্থতার জন্য দু বছর আগেই গাড়ীটা বিক্রী করতে হয়েছিল। তবুও অতি কষ্টে অনেকগুলো টাকা একসঙ্গে সংগ্রহ করে সেটা দিয়ে একটা ব্যবহৃত গাড়ী কিনে ফেললাম এবং নূতন উদ্যমে আবার বই বিক্রীর কাজ শুরু করে দিলাম।

ভেবেছিলাম বিভিন্ন এলাকায় ঘুরে ঘুরে বই বিক্রী করার কাজটা আমার হতাশা এবং বিষন্নতাকে অনেকটা প্রশমিত করবে। কিন্তু আমার এই একাকীত্ব এবং সহায় সম্বলহীন অবস্থা আমার মনটাকে দুঃখ-গ্লানিতে ভরিয়ে তুলল এবং তিল তিল ক'রে ক্ষয়প্রাপ্ত হতে শুরু করলাম। তার উপর অনেক জায়গায় বিক্রীর আনুপাতিক হার অনেক কম থাকার ফলে গাড়ী কেনার টাকা পরিশোধ কবা আমার পক্ষে দুঃসাধ্য হয়ে উঠল

১৯৩৮ সালের বসন্তকালে আমি মিসৌরির ভার্সেইলস্‌কে বই বিক্রীর একটা উপযুক্ত স্থান হিসাবে নির্বাচিত করলাম। কিন্তু স্কুলগুলোর দারিদ্র্যতার কারণে আমার আশা অঙ্কুরেই বিনষ্ট হয়ে গেল। তাছাড়া রাস্তাঘাটের অবস্থা এত শোচনীয় ছিল যে সেখানে গাড়ী চালাতে গেলে যে কোন মুহূর্তে-দুর্ঘটনার সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা ছিল সে কারণে আমি অত্যন্ত ভয় ও উৎকণ্ঠার মধ্যে ছিলাম। সেখানে আমি ভীষণভাবে একাকীত্ব বোধ করতাম এবং হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। আমার মনে হয়েছিল আমার মত একজন মহিলার পক্ষে সাফল্য লাভ করা একেবারেই অসম্ভব। দৈনন্দিন আহার্য্যের সংস্থান করাও আমার পক্ষে প্রায় অসম্ভব হয়ে উঠেছিল। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠতে আমি ভীষণ ভয় পেতাম। কারণ ঘুম ভাঙ্গলেই রুঢ় বাস্তবের মুখোমুখি হতে হবে। গাড়ীর টাকা শোধ করতে পারছিলাম না, যে ঘরে বাস করছিলাম তার ভাড়াও দিতে পারছিলাম না, পেটভরে খাবার মত যথেষ্ট অর্থও আমার কাছে ছিল না। আমার স্বাস্থ্যও দিন দিন ভেঙ্গে পড়ছিল। অসুস্থ হলেও ডাক্তারের বা ওষুধপত্রের খরচ মেটাবার মত সঙ্গতি আমার ছিল না। এই সমস্ত কারণে ভয়, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ ও হতাশার শিকার হলাম এবং মানসিক দিক থেকে এত বেশী বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়লাম যে আমি আত্মহত্যা করাই স্থির করলাম। কিন্তু আমার বোন শোকে দুঃখে মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলতে পারে এই ভয়ে এবং আমার পারলৌকিক ক্রিয়া সম্পন্ন করার জন্য যথেষ্ট অর্থ না থাকার ফলে আমি সেই সিদ্ধান্ত থেকে বিরত হলাম।

হঠাৎ একদিন একটা পত্রিকা পড়তে পড়তে সৌভাগ্যবশত একটা প্রবন্ধ আমার চোখে পড়ল। তার মধ্যে ছোট একটা বাক্য-আমাকে হতাশা থেকে মুক্ত করে নূতন ভাবে বাঁচার প্রেরণা দিল। বাক্যটি হল, "জ্ঞানী মানুষের কাছে প্রতিটি দিন একটি ক'রে নূতন জীবনের বার্ত্তা বহন করে।"

এই মুহূর্ত্তে আমরা সকলেই অনন্তকালের সন্ধিক্ষণে দাঁড়িয়ে আছি, একদিকে সীমাহীন অতীত যার অস্তিত্ব চিরকালের জন্য অবলুপ্ত হয়ে গেছে এবং সম্মুখে অন্ধকারাচ্ছন্ন অনিশ্চিত ভবিষ্যত। আমরা যেমন কোন অবস্থাতেই অতীতে প্রত্যাবর্তন করতে পারি না তেমনি ভবিষ্যতের পথে অগ্রসর হওয়ার পরিকল্পনাকে কোনক্রমেই রূপায়িত করতে পারি না। ও ধরনের চেষ্টা করলে আমাদের শরীর ও মন ধ্বংসপ্রাপ্ত হবে। সুতরাং অতীতের সমস্ত যন্ত্রণা গ্লানি বিস্মৃত হয়ে এবং অজানা ভবিষ্যতের জন্য উদ্বিগ্ন না হয়ে সূর্য্যোদয় থেকে সূর্য্যাস্ত পর্য্যন্ত সময়টুকুকে যদি আমরা আমাদের যথোপযুক্ত কাজের মাধ্যমে উপযোগী করে তুলি, তবেই আমরা প্রকৃত আনন্দ ও শান্তির সন্ধান পাব।

২

আশ্চর্যজনক কয়েকটি সূত্রের সাহায্যে দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি

এয়ার কন্ডিশান শিল্পের কর্ণধার উইলিস, এইচ, ক্যারিয়াব নামে একজন প্রতিভাবান ইঞ্জিনীয়ার নিউ-ইয়র্কের সায়রাকিউস শহরে পৃথিবী বিখ্যাত ক্যারিয়ার কর্পোরেশনের প্রতিষ্ঠা করেন।

নিউ-ইয়র্কের ইঞ্জিনীয়ার্স ক্লাবে লেখক যখন তাঁর সঙ্গে লাঞ্চ করছিলেন—তখন মিঃ ক্যারিয়ার তাঁর কাছে ব্যক্তিগতভাবে উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তার হাত থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায় সম্বন্ধে আলোচনা করেছিলেন।

এখানে তাঁর বক্তব্য লিপিবদ্ধ করা হল।

"আমার যুবক বয়সে নিউইয়র্কের বাফেলো শহরে "বাফেলো ফর্জ কোম্পানীতে' কাজ করতাম। মিসৌরির ক্রিষ্টাল শহরে পিটস্‌বার্গ প্লেট-গ্লাস কোম্পানীর একটা প্লান্টে-গ্যাস পরিষ্কার করার যন্ত্রপাতি বসানোর সম্পূর্ণ দায়িত্ব আমার উপর ন্যস্ত হল। ইঞ্জিনের কোন ক্ষতি না করে যাতে গ্যাস ঠিক মত জ্বলতে পারে সেজন্য—গ্যাস থেকে সমস্ত নোংরা-ময়লা-বের করে দেওয়াই ছিল এই প্ল্যান্টের মুখ্য উদ্দেশ্য। এই প্রক্রিয়া বা পদ্ধতির প্রয়োগ ছিল সম্পূর্ণ নূতন। সেখানে কাজ করতে করতে কতকগুলো সমস্যার সৃষ্টি হল। আমরা যে পিটসবার্গ প্লেট-গ্লাস কোম্পানীকে ভাল কাজ দেখাবার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলাম শেষপর্য্যন্ত তা পালন করতে আমরা ব্যর্থ হলাম।"

"নিজের অকৃতকার্য্যতায় এত বেশী অবাক হয়ে গেছিলাম, মনে হল যেন আমার মাথায় কেউ মুষ্ট্যাঘাত করেছে। আমার পাকস্থলী-অন্ত্র, লিভার ভীষণ ভাবে মোচড় দিতে শুরু করল। আমি এত বেশী উদ্বিগ্ন এবং হতাশ হয়ে পড়েছিলাম যে প্রায় প্রতিটি রাত আমার অনিদ্রায় কেটে যেত।"

"শেষপর্য্যন্ত, সাধারণ জ্ঞানের দ্বারা আমি বুঝতে পারলাম যে এই উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা থেকে প্রকৃতপক্ষে আমি কোনভাবেই উপকৃত হব না। সুতরাং কোন দুশ্চিন্তা না ক'রে আমি নিজের সমস্যাগুলোর সমাধানের জন্য একটা পথ আবিষ্কার করলাম আর সেটা খুব সুন্দরভাবে কার্যকিরী হল। উদ্বেগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার এই উপায়কে আমি ত্রিশ বছরের উপর ব্যবহার করে আসছি। যে কেউ এর সাহায্যে নিশ্চয়ই উপকৃত হবেন।" এজন্য তিনি মোট তিনটি পর্য্যায়ের কথা উল্লেখ করেছেন।

প্রথম পর্যায় ঃ "আমি প্রথমে নির্ভয়ে এবং আন্তরিকতার সঙ্গে উদ্বেগের কারণগুলোকে যুক্তি দিয়ে বিশ্লেষণ করলাম এবং বুঝতে চেষ্টা করলাম এই অসাফল্যের ফলে সম্ভাব্য সবচাইতে খারাপ কি হতে পারে। এজন্যে নিশ্চয়ই কেউ আমাকে কয়েদ করবে না বা গুলি করে হত্যা করবে না—সতিকারের যেটা ঘটতে পারে তা হল—আমি আমার মর্য্যাদাপূর্ণ পদ থেকে অপসারিত হব এবং বাফেলো ফর্জ কোম্পানীর কাছে আমার গুরুত্ব বা মূল্য অনেকাংশে হ্রাস পাবে। আমি আর একটা সম্ভাবনার কথা চিন্তা করলাম। সেটা হল—আমার নিয়োগ কর্ত্তারা প্ল্যান্টের সমস্ত যন্ত্রপাতি সরিয়ে ফেলতে বাধ্য হবেন—এবং এই প্ল্যান্ট-স্থাপনের জন্য যে কুড়ি হাজার ডলার আমরা বিনিয়োগ করেছিলাম তার সম্পূর্ণ আর্থিক ক্ষতিটাই তাঁদের বহন করতে হবে।

দ্বিতীয় পর্যায় ঃ আমি আমার পদমর্য্যাদা হারাবার এবং সুনাম নষ্ট হওয়ার মত ক্ষতিকে নির্দ্বিধায় মেনে নিতে প্রস্তুত রইলাম। যদি তেমন কিছু ঘটে তাহলে আমি সহজেই আর একটা চাকরী জুটিয়ে নিতে পারব।

এটাও হতে পারে যে আমার নিয়োগ কর্ত্তারা, দাহ্য গ্যাস থেকে ময়লা মুক্ত করার নূতন এই পরীক্ষামূলক প্রক্রিয়াটাকে কাজে রূপ দিতে গিয়ে যে কুড়ি হাজার ডলার ক্ষতি হয়ে গেল, সেটাকে গবেষণার খাতে ব্যয় হিসাবে ধরে নেবেন। এরকম নানা চিন্তাভাবনার পর আমি মানসিক দিক থেকে বেশ স্বস্তি বোধ করলাম।

তৃতীয় পর্য্যায় ঃ যে চূড়ান্ত দুর্ভাগ্যজনক ব্যাপারটাকে আমি মনে মনে স্বীকার করে নিয়েছিলাম, কোনভাবে তাকে উন্নতির পর্য্যায়ে নিয়ে যাওয়া যায় কিনা সেই চেষ্টাতেই আমি আমার মূল্যবান সময় এবং শক্তিকে নিয়োগ করলাম "আমরা যে কুড়ি হাজার ডলার মূল্যের আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছিলাম তার পরিমানটাকে খানিকটা কমিয়ে ফেলা যায় কিনা—সে বিষয়ে নানা

রকম উপায় চিন্তা করতে শুরু করলাম। আমি কতকগুলো পরীক্ষা করে দেখলাম এবং শেষ পর্যন্ত এই সিদ্ধান্তে উপনীত হলাম যে যদি আমরা অতিরিক্ত কিছু যন্ত্রপাতির জন্য আরও পাঁচ হাজার ডলার খরচ করতে পারি—তাহলে প্লান্টটাকে আমরা কার্যকরী করে তুলতে পারব। আমরা আমাদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করে ক্ষতির পরিবর্তে পনেরো হাজার ডলার লাভ করলাম। তারপর থেকে আমি যখনই কোন গুরুতর সমস্যার সম্মুখীন হয়েছি এই উপায়ে সাফল্যের সঙ্গে সমস্যার সমাধান করেছি। ফলে উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তা মুক্ত হয়ে আমি বর্ত্তমানে আনন্দপূর্ণ জীবন অতিবাহিত করছি।

ফলিত মনোবিজ্ঞানের জনক প্রফেসর উইলিয়াম জেমস তাঁর ছাত্রদের কাছে যে বক্তব্য রেখেছিলেন তার মধ্যে পূর্ব্বোক্ত আলোচনার প্রতিফলন দেখতে পাওয়া যায়। তাঁর কথায়, "দুর্ভাগ্যজনক ঘটনা যা কিছু ঘটেছে তাকে স্বীকার করে নেওয়াই এর অমঙ্গলজনক পরিণতিকে এড়িয়ে যাবার প্রথম পদক্ষেপ।"

চীনা দার্শনিক লিন-ইউসাঙের বহুল পঠিত পুস্তক "দি ইম্পরট্যান্স অফ লিভিং"-এ একই মতবাদ বিবৃত হয়েছে। তিনি বলেছেন, "আন্তরিকভাবে চরমতম মন্দকে মেনে নেওয়ার মধ্যেই প্রকৃত মানসিক শান্তি খুঁজে পাওয়া যায়।" আমার ধারণা এর ফলে কাজ করার উৎসাহ অনেকটাই বেড়ে যায়।

"যখন আমরা চূড়ান্ত মন্দকে স্বীকার করে নিই, আমাদের হারাবার মত আর কিছুই থাকে না। এ থেকে স্পষ্টই বোঝা যায় যে, আমাদের হারাবার মত যখন আর কিছুই থাকে না তাহলে পাওয়ার মত সবকিছু নিশ্চয়ই থাকবে। উইলিস এইচ ক্যারিয়ার বলেছিলেন চরম মন্দকে মেনে নেওয়ার পর তিনি যে মানসিক স্বস্তি পেয়েছিলেন তা থেকে বহুদিন তিনি বঞ্চিত ছিলেন। তারপর থেকে যখনই কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন, উদ্বেগ আর দুশ্চিন্তা শূন্য শান্ত মনে যুক্তিপূর্ণ চিন্তা ভাবনার মাধ্যমে সেই সমস্যার সমাধান করেছেন।

উইলিস এইচ ক্যারিয়ারের সূত্র অনুসরণ ক'রে ম্যাসাচুসেট্স এর উইনচেষ্টার শহরের বাসিন্দা আর্ল, পি, হ্যানে কিভাবে দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়েছিলেন, সেই ঘটনাটা ১৯৪৮ সালের ১৭ই নভেম্বর বস্টনের স্টাটলার হোটেলে বসে লেখককে বর্ণনা করেছিলেন।

"আমি সর্বদা এত বেশী দুশ্চিন্তা করতাম যে আমি দুরারোগ্য পাকস্থলীর আলসারে আক্রান্ত হলাম। বেশ কিছুদিন রোগ ভোগের পর হঠাৎ একদিন রাত্রে মারাত্মক রক্তক্ষরণ হতে শুরু করল। সঙ্গে সঙ্গে আমাকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হল। আমার ওজন ১৭৫ পাউন্ড থেকে কমে ৯০ পাউন্ডে দাঁড়াল। আমি সাংঘাতিক ভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ফলে ডাক্তাররা আমাকে একটা হাত তুলতেও নিষেধ করলেন। তিনজন ডাক্তার এবং খ্যাতনামা একজন আলসার বিশেষজ্ঞ আমাকে জানালেন, আমার এ ব্যাধি আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা আদৌ আছে বলে তাঁরা মনে করছেন না। আমাকে ওষুধ হিসাবে দেওয়া হল অ্যালকালিন পাউডার আর প্রতি ঘণ্টায় পথ্য হিসাবে আধ চামচ দুধের সঙ্গে আধ চামচ ক্রীম বরাদ্দ করা হল। একজন নার্স প্রতিদিন রাত্রে এবং সকালে আমার পাকস্থলীর মধ্যে রবারের নল ঢুকিয়ে সমস্ত বর্জ্য পদার্থ বের করে দিতে শুরু করলেন।"

"বেশ কয়েক মাস এইভাবে কেটে গেল। শেষ পর্য্যন্ত আমি নিজেকে বললাম, দেখ, আর্ল হেনে! তিল তিল ক'রে মৃত্যুর করাল ছায়া তোমাকে গ্রাস করতে এগিয়ে আসছে। যেটুকু সময়

পড়ে আছে তুমি তার পূর্ণ সদ্ব্যবহার করতে পার। সুতরাং মৃত্যুর আগে পৃথিবী-ভ্রমণের আকাঙ্খাকে বাস্তবে রূপায়িত কর—আর তা যদি তুমি করতে চাও এখনই তোমাকে তা করতে হবে।"

"আমি ডাক্তারদের আমার উদ্দেশ্যের কথা জানালাম—এও জানালাম যে সে সময় আমি নিজের পাকস্থলী সকাল বিকেল দুবার পাম্প করে পরিষ্কার রাখব। সে কথা শুনে ডাক্তাররা হতবাক হয়ে গেলেন। অসম্ভব! এধরনের কথা তাঁরা আগে কখনও শোনেননি। তাঁরা আমাকে সাবধান করে দিয়ে বললেন যদি আমি পৃথিবী সফরে যাত্রা করি তাহলে সমুদ্রগর্ভেই আমার সমাধি হবে। উত্তরে তাঁদের ধারণাকে মেনে নিতে রাজী হলাম না। বললাম, "আমি আত্মীয়দের কথা দিয়েছি, আমার মৃত্যুর পর নাব্রাস্কার ব্রোক্‌ন্ বো শহরের পারিবারিক ভিটেতে যেন আমাকে সমাধিস্থ করা হয়। সুতরাং আমি একটা কফিন সঙ্গে নিয়ে নেব।"

"সেইভাবে একটা কফিনের ব্যবস্থা করে জাহাজে তুললাম। তারপর জাহাজ কোম্পানীর সঙ্গে কথা বলে ব্যবস্থা করলাম আমার মৃত্যু ঘটলে শবদেহ কফিনে রেখে সেটা যেন জাহাজের ঠাণ্ডা ঘরে সংরক্ষিত করা হয়। যত দিন পর্য্যন্ত সফর শেষ করে জাহাজটি নিজের দেশের বন্দরে ফিরে না আসে।"

"আমি যে মূহুর্তে লস্ এঞ্জেলেস থেকে এস, এস, প্রেসিডেন্ট-এ্যাডামসে গিয়ে উঠলাম এবং সেটা প্রাচ্য অভিমুখে যাত্রা শুরু করল, আমি বেশ সুস্থ বোধ করলাম। ক্রমশ আমি অ্যালকালিন পাউডার এবং পাকস্থলী পাম্প করা ছেড়ে দিলাম। যে সমস্ত খাদ্য খেলে আমার মৃত্যু অবধারিত ছিল, অন্যান্য সব রকম খাদ্য খাওয়া ছাড়াও সে সমস্ত খাদ্য আমি নিশ্চিন্তে এবং নির্বিচারে খেতে শুরু করলাম। কয়েক সপ্তাহ পর থেকে কালো রঙের লম্বা চুরুট টানতে এবং হাইবল নামের মদ্য পান করতে শুরু করলাম। বহু বছরের অনাস্বাদিত আমোদ প্রমোদে গা ভাসিয়ে দিলাম। সমস্ত উদ্বেগ আর দুশ্চিন্তাকে দূরে সরিয়ে রেখে আমি বেশ সুস্থ ও সবল হয়ে উঠলাম। আমি যখন আমেরিকায় পৌছলাম দেখলাম আমার নব্বই পাউণ্ড ওজন বেড়ে গেছে আর কখনও যে আমার পাকস্থলীর আলসার ছিল, সেকথা প্রায় ভুলেই গেলাম। আমি কর্ম্মক্ষেত্রে ফিরে গেলাম আর তার পর থেকে একদিনের জন্যও অসুস্থ হইনি।"

আর্ল, পি, হ্যানে আমাকে বলেছিলেন, তিনি এখন বুঝতে পারছেন যে ক্যারিয়ারের আবিষ্কৃত উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তা জয়ের সূত্রগুলোকে তিনি তাঁর অজান্তেই অনুসরণ করে গেছেন।

* প্রথমত : তিনি নিজেকে প্রশ্ন করেছিলেন, চরম মন্দ তাঁর জীবন কি ঘটতে পারে। উত্তর এলো মৃত্যু।

* দ্বিতীয়ত : তিনি মৃত্যুকে মেনে নিতে প্রস্তুত রইলেন। আর তাঁকে তা মেনে নিতেই হত কারণ ডাক্তাররা তাঁকে সম্পূর্ণ হতাশ করেছিলেন।

তৃতীয়ত : যে জীবনে খুব স্বল্প সময় আর অবশিষ্ট আছে তাকে চূড়ান্ত উপভোগের মাধ্যমে অবস্থার উন্নতি ঘটানোর চেষ্টা করেছিলেন। জাহাজে ওঠার পর যদি তিনি উদ্বেগের মধ্যে দিন কাটাতেন, তাহলে নিঃসন্দেহে কফিনবন্দী হয়ে শুধু তাঁর মৃতদেহটাই ফিরে আসত। সমস্ত দুশ্চিন্তা ভুলে তিনি আনন্দের স্রোতে নিজেকে ভাসিয়ে দিয়েছিলেন বলেই তাঁর মন এক অভূতপূর্ব প্রশান্তিতে ভরে উঠেছিল, আর এই প্রশান্তি তাঁর মধ্যে অফুরন্ত উৎসাহ-উদ্দীপনা সঞ্চার ক'রে তাঁর প্রাণ রক্ষা করেছিল। যদি আপনি কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়ে উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তার শিকার হন, তাহলে উইলিস এইচ ক্যারিয়ারের তিনটি পদ্ধতি অবলম্বন করে সেই সমস্যার সমাধান করতে পারেন

এবং দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হতে পারেন।

১। নিজেকে প্রশ্ন করুন ঃ এই সমস্যার পরিপ্রেক্ষিতে আপনার ক্ষেত্রে সম্ভাব্য চরম ক্ষতি কি হতে পারে।

২। সেটা মেনে নেওয়া যদি অবশ্যম্ভাবি হয়, তার জন্য আপনি প্রস্তুত থাকুন এবং দুশ্চিন্তামুক্ত হোন এবং ধৈর্য্য সহকারে চূড়ান্ত মন্দ পরিণতির গতিরোধ ক'রে তাকে শান্ত চিত্তে উন্নততর পর্যায়ে নিয়ে আসার চেষ্টা করুন।

৩

দুশ্চিন্তা আপনার কতটা ক্ষতি করতে পারে

"যারা দুশ্চিন্তার সঙ্গে লড়াই করতে জানেনা তাদের অকাল মৃত্যু ঘটে।" ডঃ অ্যালেক্সিস ক্যারেল।

লেখকের বক্তব্য তাঁরই জবানীতেই বিবৃত করা হল ঃ—

অনেক বছর আগে আমার এক প্রতিবেশী একদিন সন্ধ্যেবেলা আমার দরজার ঘণ্টা বাজিয়ে সপরিবারে আমাকে গুটিবসন্তের প্রতিষেধক টীকা নেওয়ার জন্য আর্জি জানালেন। নিউইয়র্ক শহরের হাজার হাজার স্বেচ্ছাসেবীদের মধ্যে তিনি একজন। এই মারণ-রোগের ভয়ে ভীত আপামর জনসাধারণ টীকা নেওয়ার জন্য ঘণ্টার পর ঘণ্টা লাইনে দাঁড়িয়ে থাকতেন। কেবলমাত্র হাসপাতালগুলোতেই এই টীকা কেন্দ্র খোলা হয়নি দমকলে, থানায় এবং বড় বড় শিল্প প্রতিষ্ঠানেও এই টীকা কেন্দ্র খোলা হয়েছিল। দু হাজারেরও বেশী ডাক্তার ও নার্স এই কাজে দিন রাত অক্লান্ত পরিশ্রম ক'রে চলেছিলেন। নিউইয়র্ক শহরের আশি লক্ষ লোকের মধ্যে আটজন গুটিবসন্তে আক্রান্ত হলেন, তার মধ্যে দুজনের মৃত্যু হল।"

আমি বহু বছর নিউইয়র্ক শহরে বাস করেছি। কিন্তু উদ্বেগের ন্যায় আবেগ জনিত পীড়া। যা গুটি-বসন্তের অপেক্ষা দশহাজার গুন বিপজ্জনক, তার আক্রমণের হাত থেকে রেহাই পেতে কেউ আমাকে সাবধান করতে আসেনি—আমি, গাল্ফ, কলোরাডো এবং সান্টাফে হসপিটাল এ্যাসোসিয়েশনের প্রধান চিকিৎসক ডাঃ ও. গবারের সঙ্গে দুশ্চিন্তার কুফল সম্বন্ধে আলোচনা করেছিলাম। তিনি বলেছিলেন, "শতকরা সত্তর ভাগ রোগী যারা নিজেদের রোগ যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পেতে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন, তাঁরা রোগজনিত ভীতি এবং দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হতে পারলেই নিজেরাই ক্রমে সুস্থ হয়ে উঠবেন। তাঁর মতে সেই সব রোগীদের রোগ হয়ত কাল্পনিক নয়, প্রকৃতই তাঁরা নানারকম রোগের শিকার। প্রায় অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ জনিত কারণে—স্নায়ুর কার্য্যকারিতা ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়, আর তা থেকে জন্ম নেয় পাকস্থলীর আলসার হৃদ্‌রোগ, অনিদ্রা, মাথার যন্ত্রণা, পক্ষাঘাত ইত্যাদি। রোগজনিত ভয় থেকে দুশ্চিন্তার সৃষ্টি হয়, আর দুশ্চিন্তা নিয়ে আসে উদ্বেগ এবং স্নায়বিক দুর্বলতা এবং তা পাকস্থলীর স্নায়ুমন্ডলীর উপর ভীষণ চাপ সৃষ্টি করে। ফলে পাচক রস নিঃসরণ বিঘ্নিত হয়ে প্রায়শঃ পাকস্থলীর আলসার সৃষ্টি করে।"

মেয়ো ক্লিনিকের চিকিৎসক ডাঃ ডব্লিউ, সি, আলভারেজ বলেছিলেন, আবেগজনিত চাপের

হ্রাস বৃদ্ধির উপর আলসারের প্রকোপের হ্রাসবৃদ্ধি ঘটে। পাকস্থলীর গোলোযোগে আক্রান্ত পনেরো হাজার রোগীকে তিনি মেয়েক্লিনিকে চিকিৎসা করেন এবং তাঁদের ওপর সমীক্ষা চালিয়ে এই মন্তব্য করেছিলেন। প্রতি পাঁচজনের মধ্যে চারজনের পাকস্থলীর পীড়ায় আক্রান্ত হওয়ার শারীরিক কোন কারণ ছিল না। ভীতি, দুশ্চিন্তা, ঘৃণা, চরম স্বার্থপরতা এবং বাস্তব জগতের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নেওয়ার অক্ষমতা-এই সমস্তই হল পাকস্থলীর আলসারের প্রকৃত কারণ। আর এই পাকস্থলীর আলসার মানুষের মৃত্যুও ঘটাতে পারে। লাইফ ম্যাগজিনের সমীক্ষা অনুসারে প্রাণঘাতী রোগ সমূহের তালিকায় আলসারের নাম আছে দশম স্থানে।

মেয়ো ক্লিনিকের অন্যতম খ্যাতনামা চিকিৎসক ডঃ হ্যারল্ড, সি, হ্যবিন অ্যামেরিকান অ্যাসোসিয়েশানের ইন্ডাস্ট্রিয়াল ফিজিসিয়ান ও সার্জিয়নদের বাৎসরিক সাধারণ সভায় একটা পত্রিকা পড়েছিলেন। তাতে তিনি বলেছিলেন প্রখ্যাত ব্যবসায় সংগঠনের ৪৪ বছর ৩ মাস বয়সী ১৭৬ জন শাসক পদভুক্ত সফল ব্যবসায়ীর উপর এক সমীক্ষা চালিয়ে দেখেছিলেন এঁদের মধ্যে এক তৃতীয়াংশেরও কিছু বেশী হৃদ্‌রোগ, পাকস্থলীর আলসার, এবং উচ্চরক্তচাপে ভুগছেন, সেই সমস্ত রোগের বিনিময়ে তাঁরা ব্যবসায়িক সাফল্য ক্রয় করেছেন আর ব্যবসায়িক সাফল্য কিনতে গিয়ে কালব্যধির শিকার হয়ে ৪৫ বছর বয়সেই নিজেদের শরীর এবং মনকে এক ধ্বংসস্তুপে পরিণত করেছেন।

এক প্রখ্যাত সিগারেট শিল্প প্রতিষ্ঠানের মালিক কানাডার এক বনে বিনোদনের উদ্দেশে গিয়েছিলেন—সেইখানে তিনি হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যান। তাঁর বয়স হয়েছিল একষট্টি বছর। তাঁর এই ব্যবসায়িক সাফল্যের জন্য তিনি তার মূল্যবান জীবনের অমূল্য বছরগুলোকে নিয়ে বাণিজ্য করেছিলেন।

পূর্ব্বে গুটিবসন্ত, কলেরা, ইয়েলো ফিভারের মত জীবাণু সংক্রামিত মারাত্মক রোগে লক্ষ লক্ষ মানুষ বিনা চিকিৎসায় অকালে প্রাণ হারিয়েছে। কিন্তু বর্ত্তমানের চিকিৎসা বিজ্ঞানের কল্যানে এই সমস্ত রোগজীবাণুকে সমূলে ধ্বংস করা সম্ভব হয়েছে। কিন্তু দুশ্চিন্তা ভয়, ঘৃণা, হতাশা, নৈরাশ্য প্রসূত শারীরিক এবং মানসিক ক্ষয়কে রোধ করতে এবং তাকে উন্নতির স্তরে নিয়ে যাওয়ার সঠিক এবং নির্দ্দিষ্ট কোন প্রমাণ দর্শাতে পারেনি। মন এবং শরীর সংক্রান্ত রোগগুলোকে নির্মূল করার জন্য সাইকোসোমাটিক নামের এক ধরণের ওষুধ আবিষ্কৃত হয়েছে আর সেটাকে সাফল্যের সঙ্গে ব্যবহারোপযোগী ক'রে তোলার জন্য উন্নততর পর্য্যায়ে নিয়ে যাওয়ার ব্যাপক চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া হচ্ছে। কেউ জানেনা সঠিক কি কি কারণে মানুষ উন্মাদ হয়। কিন্তু সর্বাধিক সম্ভাব্য কারণ হল ভয় এবং দুশ্চিন্তা।

যারা উদ্বেগ ও হয়রানির শিকার হয়ে রুঢ় বাস্তবের সঙ্গে সামঞ্জস্য বজায় রেখে চলতে পারেন না—তাঁরা তাঁদের পরিবেশ থেকে সমস্ত সংযোগ বিচ্ছিন্ন ক'রে নিজের তৈরী এক স্বপ্নের জগতে এসে আশ্রয় নেন।

ডাঃ এডওয়ার্ড পডোলস্কির লেখা, "দুশ্চিন্তা দমন করুন এবং সুস্থ হয়ে উঠুন" শিরোনামের একটা বইয়ের কয়েকটা পরিচ্ছদের নাম এখানে উল্লেখ করা হল :—

(১) দুশ্চিন্তা হৃদযন্ত্রের কি ক্ষতি করে?

(২) দুশ্চিন্তা উচ্চ রক্তচাপ-সৃষ্টি করে।

(৩) দুশ্চিন্তার ফলে বাতরোগের সৃষ্টি হয়।

(৪) পাকস্থলীকে সুস্থ রাখতে দুশ্চিন্তা কমান।
(৫) কিভাবে দুশ্চিন্তা থেকে ঠাণ্ডা লাগে।
(৬) দুশ্চিন্তা এবং থায়রয়েড।
(৭) দুশ্চিন্তা থেকে ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগের সৃষ্টি হয়।
ডাঃ কার্ল মেনিঞ্জার এর লেখা,

দুশ্চিন্তা সম্বন্ধে আর একখানি প্রামান্য গ্রন্থের নাম "ম্যান এগেনস্ট্ হিমসেল্ফ"। এই বইটাতে তিনি দুশ্চিন্তা এড়াবার জন্য নির্দিষ্ট কিছু নিয়মের উল্লেখ করেন নি কিন্তু দুশ্চিন্তা, হতাশা, অসন্তোষ, ক্ষোভ, ঘৃণা, ভয় মানুষেব শরীর ও মনকে কিভাবে ধ্বংস করে, তাঁর চমকপ্রদ তথ্য উদ্ঘাটন করেছেন।

আর্থ্রাইটিস রোগ বিশেষজ্ঞ বিশ্বখ্যাত ডাঃ রাসেল, এল, সেসিল বলেছেন, দুশ্চিন্তার ফলে একজন মানুষ বাতে পঙ্গু হয়ে হুইল চেয়ারে আশ্রয় নিতে পারেন। তিনি চারটে অতি সাধারণ অবস্থাকে আর্থ্রাইটিস রোগের কারণ হিসাবে বর্ণনা করেছেন।

(১) বৈবাহিক সম্পর্কে ভাঙ্গন (২) আর্থিক বিপর্যয় এবং তার জন্য দুঃখ (৩) একাকীত্ব ও দুশ্চিন্তা (৪) দীর্ঘ মেয়াদি অসন্তোষ।

এই চারটি আবেগজনিত অবস্থাকে আর্থ্রাইটিসের কারণ হিসাবে চিহ্নিত করা যায় না। বিভিন্ন রকমের আর্থ্রাইটিস বিভিন্ন রকম কারণে সৃষ্টি হয়।

দন্ত রোগ চিকিৎসক ডাঃ উইলিয়াম আই, এল ম্যাক্গণিগল আমেরিকান ডেন্টাল অ্যাসোসিয়েশনের এক সভায় বক্তৃতা দেওয়ার সময় বলেছিলেন দুশ্চিন্তা, ভয় ইত্যাদি থেকে মনের মধ্যে যে অস্বাচ্ছন্দ্যকর আবেগ ও অনুভূতির সৃষ্টি হয় তা শরীরের ক্যালসিয়ামের ভারসাম্যকে ব্যহত করতে পারে ফলে দন্তক্ষয় রোগ দেখা দিতে পারে।

অতিরিক্ত ক্রিয়াশীল থাইরয়েড রোগে আক্রান্ত মানুষ প্রায় সব সময় কাঁপতে থাকে। এই থাইরয়েড গ্রন্থি সমস্ত শরীরকে নিয়ন্ত্রণ করে। অতি সক্রিয় থাইরয়েড হৃদ্পিণ্ডের গতি এত বেশী বাড়িয়ে দেয় যে এর রোগীর প্রাণহানির সম্ভাবনা দেখা দেয়। যথা সময়ে উপযুক্ত অপারেশান বা চিকিৎসার অভাবে রোগীর মৃত্যু হতে পারে।

লেখকের এক বন্ধু দীর্ঘদিন এই রোগের যন্ত্রণায় কষ্ট পাচ্ছিলেন। তিনি তাকে ফিলাডেলফিয়াতে নিয়ে যান এবং সেখানে আটত্রিশ বছরের অভিজ্ঞ থাইরয়েড বিশেষজ্ঞ ডাঃ ইসরায়েল ব্রাম এর শরণাপন্ন হন। তাঁর ওয়েটিং রুমের দেয়ালে একটা বেশ বড় মাপের কাঠের সাইন-বোর্ডে বড় বড় হরফে লেখা কতকগুলো উপদেশ টাঙানো ছিল। তাতে লেখা ছিল,

"সুনিদ্রা, সঙ্গীতচর্চা, প্রানখোলা হাসি, ধর্ম্মীয় আলোচনা ও ধর্ম্ম গ্রন্থপাঠ এই সমস্ত মাধ্যম মনকে সতেজ ও উৎফুল্ল রাখে।"

"ঈশ্বরে বিশ্বাস রাখুন, ভালভাবে ঘুমাতে শিখুন, জীবনের হাসি, আনন্দ আর মজার দিকগুলো দেখতে শিখুন। গান ভালবাসুন তাহলেই দেখবেন আপনার জীবন সুখ, স্বাস্থ্য ও আনন্দে ভরে উঠবে।"

প্রথমেই ডাক্তার লেখকের বন্ধুর কাছে জানতে চাইলেন কোন্ আবেগজনিত কারণে তাঁর এই অবস্থা হয়েছে। তিনি বন্ধু ভদ্রলোককে সাবধান ক'রে দিয়ে বললেন তিনি যদি দুশ্চিন্তা ত্যাগ না করেন তাহলে তিনি হৃদ্পিণ্ডের গোলোযোগ, পাকস্থলীর আলসার অথবা—বহুমূত্রের মত জটিল

ব্যাধিরও শিকার হতে পারেন।

বর্ত্তমানে আমেরিকাতে হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়ে বহুলোক অকালে প্রাণ হারাচ্ছেন। সেইজন্যে হৃদ্‌রোগকে প্রাণঘাতী রোগ হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধেব সময় তিন লক্ষেরও কিছু বেশী মানুষ যুদ্ধে নিহত হন। কিন্তু এইসময়ে হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়ে কুড়ি লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয়। এই বিপুল সংখ্যক মানুষের মৃত্যুর কারণ উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তা। সবথেকে চমকপ্রদ ঘটনা হল দুশ্চিন্তা সহ্য করতে না পেরে আমেরিকাবাসী বহু মানুষ আত্মহত্যা করতে বাধ্য হন।

বর্ত্তমানের নগরকেন্দ্রিক জীবনের হাজার রকমের জটিলতা ও কোলাহলের মাঝখানে অন্তরের শান্তি বজায় রাখা কি সম্ভব? স্বাভাবিক একজন মানুষের পক্ষে উত্তর হবে হ্যাঁ সূচক। মানুষ নিজের শক্তি সম্বন্ধে যতটা সচেতন তার থেকে সে অনেক বেশী শক্তিশালী। মানুষ কখনও তার আভ্যন্তরীন শক্তির উৎসকে নাড়া দেয় না বা জাগাবার চেষ্টা করে না—মানুষ যদি গভীর আত্মবিশ্বাসকে অবলম্বন করে সুচিন্তিত চেষ্টার সাহায্যে নিজের স্বপ্নকে সফল করার লক্ষ্যে এগিয়ে যেতে পারে, তবে অপ্রত্যাশিত সাফল্য তার করায়ত্ত হবেই হবে।

প্রথম অধ্যায়ের সংক্ষিপ্ত সার

দুশ্চিন্তা সম্বন্ধে মূল তথ্যগুলো আপনার জানা উচিত—

১। আপনি যদি দুশ্চিন্তা এড়াতে চান, তাহলে উইলিয়াম অসলার যা যা করেছিলেন, আপনিও সে গুলোই করুন। সূর্যোদয় থেকে শয্যা আশ্রয় করা পর্যন্ত প্রতিটি দিন কে ঠাসা কর্ম্মসূচীতে নিযুক্ত রাখুন। অতীত এবং ভবিষ্যতের চিন্তা ভুলে গিয়ে শুধু আজকের দিনের কাজ ও চিন্তার মাধ্যমে সেদিনটারই যথোপযুক্ত সদব্যবহার করুন।

২। কোন সমস্যা তৈরী হলে তার সমাধানের জন্য উইলিস, এইচ, ক্যারিয়ারের আবিষ্কৃত সূত্রগুলোকে অনুসরণ করতে হবে।

সূত্রগুলোকে তিনটি পর্যায়ে ভাগ করা যায় ঃ—

(ক) নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, "আমি যদি সমস্যার সমাধান করতে ব্যর্থ হই তাহলে আমার ক্ষেত্রে চরম মন্দ কি ঘটতে পারে।"

(খ) প্রয়োজন হলে, চরম মন্দকে স্বীকার করে নিতে মানসিকভাবে প্রস্তুত হোন।

(গ) যে চরম ক্ষতিকে ইতিপূর্ব্বেই আপনি মেনে নিতে মানসিক দিক থেকে প্রস্তুত হয়েছেন, সেই ক্ষতিকে আর বাড়তে না দিয়ে তাকে উন্নতির পর্যায়ে নিয়ে যাওয়া যায় কিনা শান্ত মনে ধৈর্য্যের সঙ্গে সেটা চেষ্টা ক'রে দেখুন।

৩। নিজেকে স্মরণ করান আপনার দুশ্চিন্তার জন্য আপনার শরীর বা স্বাস্থ্যের দিক থেকে আপনাকে চরম মূল্য দিতে হতে পারে। "দুশ্চিন্তার সঙ্গে যারা লড়াই করতে জানেনা, যৌবনেই তাদের মৃত্যু হয়।"

দ্বিতীয় অধ্যায়

৪

দুশ্চিন্তাজনিত সমস্যার বিশ্লেষন ও তার সমাধান

প্রথম অধ্যায়ের দ্বিতীয় পরিচ্ছেদে উইলিস, এইচ, ক্যারয়ারের আবিষ্কৃত সূত্রগুলো যে বিবৃত করা হয়েছে, তার সাহায্যে সত্যিই কি দুশ্চিন্তাজনিত সমস্ত সমস্যার সমাধান করা সম্ভব? না, নিশ্চয়ই তা সম্ভব নয়।

বিভিন্ন সমস্যা বিশ্লেষনের প্রাথমিক তিনটি-পর্য্যায় শিখে নিয়ে বিভিন্ন রকমের দুশ্চিন্তা জনিত সমস্যা সমাধানের জন্য আমরা নিজেদের প্রস্তুত করতে পারি।

পর্য্যায় তিনটি হল ঃ—

(১) সমস্যাটি সম্বন্ধে যাবতীয় তথ্য সংগ্রহ করা।

(২) সংগৃহীত তথ্যগুলোর বিজ্ঞান সম্মত বিশ্লেষণ

(৩) বিশ্লেষণ শেষে একটি যুক্তিসম্মত সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া এবং সেই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ করা।

দার্শনিক এ্যারিস্টটল এই পদ্ধতি সম্বন্ধে শিক্ষা দিয়ে গেছেন এবং নিজে এই পদ্ধতি ব্যবহার করেছিলেন। যে সমস্ত সমস্যা আমাদের ক্রমাগত হয়রাণ করছে এবং দিন-রাত্রির শান্তি-স্বস্তিকে ধ্বংস করে দিয়ে ভয়ঙ্কর এক নারকীয় পরিস্থিতি সৃষ্টি করছে সেই সমস্ত সমস্যার সমাধানের জন্য, আপনি আমি, আমরা সকলেই এই পদ্ধতিকে ব্যবহার করতে পারি।

আমরা প্রথম পর্য্যায়টা নিয়ে আলোচনা করতে পারি ঃ—

সমস্যাটি সম্বন্ধে যাবতীয় তথ্য সংগ্রহ করার বিষয়টি কেন এত গুরুত্বপূর্ণ? কারণ আমরা যদি সমস্ত তথ্য সংগ্রহ করতে না পারি তাহলে সমস্যাটির বুদ্ধিগ্রাহ্য সমাধান তো দূরের কথা সেই পথে এগোনোই আমাদের পক্ষে অসম্ভব হয়ে উঠবে। প্রকৃত তথ্য ছাড়া আমরা কেবল বিভ্রান্তি এবং জটিলতার অন্ধকারেই ঘুরে বেড়াব, এই তত্ত্বটি কলম্বিয়া কলেজের ডিন, হার্বার্ট ই, হকস্ এর নিজস্ব। তিনি দুলক্ষ ছাত্রকে তাদের দুশ্চিন্তা জনিত সমস্যা সমাধানে প্রভূত সাহায্য করেছিলেন। তিনি লেখককে বলেছিলেন, বিভ্রান্তি সমস্ত দুশ্চিন্তার প্রধান কারণ।" তিনি তত্ত্বটাকে এইভাবে উপস্থাপিত করলেন।

"সমস্যা সম্বন্ধে যথেষ্ট জ্ঞান এবং তথ্য সংগ্রহ করার পূর্বে যার উপর ভিত্তি ক'রে সিদ্ধান্ত নিতে হবে, মানুষ যদি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার চেষ্টা করে তাহলে পৃথিবীর অর্ধেক দুশ্চিন্তা নিজেরাই সৃষ্টি করবে। উদাহরণ দিতে গিয়ে তিনি বললেন, "আগামী মঙ্গলবার বেলা তিনেটর সময় আমাকে যদি কোন সমস্যার সমাধান করতে হয় তাহলে সেই দিনটি না আসা পর্য্যন্ত কোন রকম সিদ্ধান্ত নিতে আমি কিছুতেই রাজী হব না আর সেই সময়ের মধ্যে দুশ্চিন্তাকে আদৌ প্রশ্রয় না দিয়ে সংশ্লিষ্ট সমস্যা সম্পর্কিত যাবতীয় খুঁটি নাটি তথ্য সংগ্রহের জন্য একাগ্রতার সঙ্গে চেষ্টা করব আর সঠিক তথ্যগুলো সংগ্রহ করতে পারলেই সমস্যাটির সমাধান অতি সহজেই সম্ভব হবে।"

এ্যান্ড্রে মরিস এর মতে, যা কিছু ব্যক্তিগত চিন্তা বা ইচ্ছার অনুকূলে থাকে সেগুলোকেই আমরা সত্যি বলে ধরে নিই আর যেগুলো আমাদের ইচ্ছার পরিপন্থী সেগুলো আমাদের ক্রোধান্বিত

করে তোলে। এই ধরণের মানসিকতার পরিপ্রেক্ষিতে আমরা যে সমস্ত তথ্য সংগ্রহ করব তার সাহায্যে কোন সমস্যার আকাঙ্খিত সমাধান সম্ভব নয়। আমাদের চিন্তা থেকে সমস্ত রকমের আবেগ কে দূরে সরিয়ে রেখে নিরপেক্ষ ভাবে তথ্য সংগ্রহের দিকে মনোনিবেশ করতে হবে। আমরা যখন অত্যন্ত দুশ্চিন্তার মধ্যে থাকি তখন উপরোক্ত নিয়মকে কার্য্যকরী করা খুব সহজ সাধ্য হয় না। কারণ দুশ্চিন্তা ভীষণভাবে আমাদের আবেগ প্রবণতাকে বাড়িয়ে দেয়। এই ধরণের অবস্থা থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য দুটি পদ্ধতি অবলম্বন করা যেতে পারে।

১। তথ্যসংগ্রহের সময় চিন্তা করতে হবে, একাজ অন্য কারো জন্য করা হচ্ছে, নিজের জন্য নয়। এই চিন্তাধারা আমাকে শান্ত এবং নিরপেক্ষভাবে তথ্য সংগ্রহ করতে সাহায্য করবে। শুধু তাই নয় আমার আবেগকে প্রশমিত করবে।

২। যে সমস্যা আমাকে উদ্বিগ্ন করে তুলেছে, তার সমাধানের জন্য তথ্য সংগ্রহের সময় নিজেকে একজন উকিলের ভূমিকায় চিন্তা করে নিতে হবে, যে ঐ একই বিষয়ে বিপক্ষদলের উকিলের সঙ্গে সওয়াল করবে। সুতরাং এমন সব তথ্যও সংগ্রহ করতে হবে যা আমার মক্কেলের বিরুদ্ধে যেতে পারে তাছাড়া তার ইচ্ছার পরিপন্থী বা যে সমস্ত তথ্যের সম্মুখীন হতে সে বিচলিত বোধ করে সেগুলো বিনা দ্বিধায় সংগ্রহ করতে হবে।

তারপর উভয় পক্ষের সংগৃহীত তথ্যগুলো সাজিয়ে লিখে ফেলতে হবে। তাহলে দেখা যাবে সমস্যা সমাধানের মূল সূত্রটি অবস্থান করছে দুই বিপরীত প্রান্তসীমার মাঝামাঝি।

প্রসঙ্গত এখানে একটা বিষয়ে আলোকপাত করা যেতে পারে। আমেরিকার যুক্তরাজ্যের সুপ্রীমকোর্ট, আপনি আমি বা আইনস্টাইন কেউই এতটা মেধাবী নন-যিনি—প্রাথমিকভাবে উপযুক্ত তথ্য সংগ্রহ না ক'রে কোন সমস্যার উপর সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সমর্থ হবেন। থমাস এডিসন সেটা জানতেন সেজন্য তাঁর কর্ম্মজীবনে তিনি যে সমস্ত সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন—সেগুলো সমাধানের জন্য আড়াইহাজার নোট বইয়ে সংশ্লিষ্ট যাবতীয় তথ্য সংগ্রহ করে রেখেছিলেন।

সমস্যা সমাধানের সূত্রগুলো নিয়ে আমরা এখানে যে আলোচনা করলাম, সে গুলো কিভাবে কার্যকরী হয়ে উঠল তা আমরা একটা বাস্তব ঘটনার মাধ্যমে বিবৃত করতে পারি। আমেরিকার অন্যতম সফল ব্যবসায়ী গ্যালেন লিচফিল্ডের জীবনের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কাহিনী।

লেখক তাঁকে বহুবছর ধরে চিনতেন। ১৯৪২ সালে যখন জাপান সাংহাই আক্রমণ করেছিল তখন মিঃ লিচফিল্ড চীনদেশে বাস করছিলেন। পরে তিনি কিছুদিনের জন্য লেখকের বাড়ীতে আতিথ্য নিয়েছিলেন তখন তিনি লেখককে নিজের জবানীতে সেই ভয়াবহ অভিজ্ঞতার কাহিনী শুনিয়েছিলেন ঃ—

"পার্ল হার্বার বন্দরটাকে বিধ্বংসী বোমার আক্রমণে ধ্বংসস্তূপে পরিণত করার অল্প কিছুক্ষণ পরে জাপানী সেনা বাহিনী মৌমাছির ঝাঁকের মত সাংহাই শহরে অনুপ্রবেশ করে এবং শহরটিকে অবরোধ করে। আমি তখন সাংহাই শাখার এশিয়া লাইফ -ইনস্যুরেন্স কোম্পানীর দায়িত্বপূর্ণ ম্যানেজর পদে কর্ম্মরত ছিলাম। সামরিক কর্ত্তারা আমাদের অফিসে একজন এ্যাডমিরালকে লিকুইডেটর হিসাবে পাঠান এবং কোম্পানীর ব্যবসা গুটিয়ে ফেলার জন্য এই এ্যাডমিরাল ভদ্রলোককে সর্বতোভাবে সাহায্য করতে আমাকে লিখিত আদেশ দেন। আদেশের মধ্যে এটাও উল্লেখ করা হয়েছিল যেন আমি স্থাবর অস্থাবর যাবতীয় সম্পত্তির একটা হিসাব দাখিল করি। এ ব্যাপারে আমার নিজের কোন চয়েস ছিলনা। আমি তাদের সঙ্গে সহযোগিতা করতেও পারতাম

নাও করতে পারতাম। তবে না করার অর্থ ছিল নিশ্চিত মৃত্যু।

সুতরাং আমি বাধ্য হয়ে আদেশ পালন করলাম কারণ তাছাড়া আমার অন্য কোন উপায় ছিলনা। তবে সাড়ে সাত লাখ ডলারের আর্থিক মূল্যের সিকিউরিটির হিসাবটা তালিকা থেকে বাদ দিয়ে এ্যাডমিরালের কাছে পেশ করলাম। কারণ সেটা আমাদের কোম্পানীর হংকং শাখার সম্পত্তি। জাপানীরা যদি আমার এই কারচুপির কথা জানতে পারে, আমার জীবনে চরম দুর্ভাগ্য নেমে আসবে। যেটা ভয় করেছিলাম, শেষপর্য্যন্ত সেটাই ঘটল আমার কারচুপি ধরা পড়ে গেল।

যখন ব্যাপারটা আবিষ্কৃত হল, সে সময় আমি অফিসে ছিলাম না। আমাদের অফিসের হেড একাউন্টেন্ট এর কাছে জানতে পারলাম, এ্যাডমিরাল আমার উপর ভয়ানক ক্রুদ্ধ হয়েছেন এবং আমাকে চোর আর বিশ্বাসঘাতক বলে গালিগালাজ করেছেন। আর বলেছেন আমি নাকি সমস্ত জাপানী সৈন্যবাহিনীকে গ্রাহ্য না করে প্রকাশ্য বিরোধিতা করেছি। আমি জানতাম এসবের অর্থ কি। শাস্তিস্বরূপ আমাকে ব্রীজহাউসে পাঠানো হবে।

জাপানী গেষ্টাপোদের টর্চার চেম্বার কুখ্যাত ব্রীজ হাউস। আমার ব্যক্তিগত কয়েকজন বন্ধুকে তাদের কৃত অপরাধের জন্য ব্রীজ হাউসে পাঠানোর দণ্ডাদেশ দেওয়া হয়েছিল। সেখানকার রোমহর্ষক ভয়ঙ্কর অত্যাচারের কথা চিন্তা ক'রে তাঁরা আত্মহননের মাধ্যমে ব্রীজহাউসের অত্যাচার থেকে চিরকালের জন্য রেহাই পান। আমার অন্যান্য কয়েকজন বন্ধু নানারকম জিজ্ঞাসা এবং অবর্ণনীয় অত্যাচারের শিকার হয়ে দশদিন পরে ঐ ব্রীজহাউসেই শেষ নিশ্বাস ত্যাগ করেন। শাস্তিস্বরূপ আমাকে ব্রীজ হাউসে পাঠাবার দণ্ডাজ্ঞা ঘোষিত হল।

আমি রবিবার বিকালে খবরটা জানতে পারলাম। আমি তখন কি করলাম। আমার ভয়ঙ্কর ভাবে আতঙ্কিত হয়ে ওঠার কথা ছিল যদি আমার সমস্যাগুলোর সমাধানের জন্য আমি নির্দিষ্ট পদ্ধতি অনুসরণ না করতাম। আমি টাইপ মেশিন এর সাহায্যে দুটি প্রশ্ন টাইপ করে নিলাম ঃ—

১। আমার দুশ্চিন্তার কারণটি কি?

২। এর থেকে মুক্তহওয়ার জন্য আমি কি করতে পারি?

বেশ ভাল ভাবে চিন্তা ক'রে উত্তর দুটো লিখে ফেললাম। প্রথম প্রশ্নের উত্তরে লিখলাম ঃ— আগামীকাল সকালেই আমাকে ব্রীজহাউসের টর্চার চেম্বার-এ নিয়ে যাওয়া হবে।

দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরটা কি হতে পারে সেটা নিয়ে বেশ কয়েকঘণ্টা ধরে চিন্তা ক'রে চারটে উপায়ের কথা লিখে ফেললাম, আর সেগুলোর প্রয়োগে সম্ভাব্য পরিনাম কি কি হতে পারে তাও শান্ত মনে সুন্দরভাবে লিখে নিলাম।

১। আমি জাপানী এ্যাডমিরালকে কারণটা ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করতে পারি। কিন্তু তিনি ইংরেজী বোঝেন না। যদি আমি দোভাষীর সাহায্যে তাঁকে বোঝাবার চেষ্টা করি তিনি উত্তেজিত হয়ে উঠতে পারেন এবং সে বিষয়ে কোন রকম আলোচনা না করে আমাকে ব্রীজ হাউসে পাঠাতে পারেন—আর তার পরিণতি হল অবশ্যম্ভাবি মৃত্যু।

২। আমি পালাবার চেষ্টা করতে পারি। তবে সেটা একেবারে অসম্ভব। কারণ তারা সর্বদা আমার উপর নজর রাখবে। পালাবার চেষ্টা করলে সম্ভবত আমি ধরা পড়ে যাব আর ধরা পড়লে ওরা আমাকে গুলি ক'রে হত্যা করবে।

৩। অফিসের ধারে কাছে না গিয়ে আমি আমার ঘরেই থেকে যেতে পারি। সেটা করলে জাপানী এ্যাডমিরাল সন্দিগ্ধ হয়ে উঠতে পারেন এবং আমাকে একটাও কথা বলার সুযোগ না

দিয়ে সৈন্য পাঠিয়ে গ্রেপ্তার করবেন এবং ব্রীজ হাউসে অন্তরীন করবেন।

৪। প্রতিদিনের মত আমি সোমবার সকালে অফিস যেতে পারি। তাহলে হয়ত জাপানী এ্যাডমিরাল তাঁর ব্যস্ততার কারণে আমার অপরাধের কথা নাও ভাবতে পারেন। ইতিমধ্যে তাঁর মেজাজ ঠাণ্ডা হয়ে গেলে আমার কথা মনে এলেও আমাকে নিয়ে হয়ত মাথা ঘামাবেন না। এমন যদি হয় তাহলে ঠিক আছে। আর আমার কৃত অন্যায়ের কথা নিয়ে তিনি যদি ভাবেনও তাহলে তখনও তাঁকে ব্যাপারটা বুঝিয়ে বলার সুযোগ থেকে যাবে। সুতরাং নিয়মমাফিক সোমবার সকালে অফিসে গেলে এবং যেন কোন কিছুই ঘটেনি এমন ভাণ করতে পারলে ব্রীজ হাউস এড়াবার দুটো সুযোগ পেতে পারি। যে মুহূর্তে এই কথাগুলো চিন্তা ক'রে চতুর্থ পরিকল্পনা অনুযায়ী সোমবার সকালে স্বাভাবিকভাবে অফিস যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম, সমস্ত দুর্বিসহ দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে আমি এক গভীর স্বস্তির নিশ্বাস ফেললাম।

পরদিন সকালে আমি যথারীতি অফিসে গিয়ে দেখলাম এ্যাডমিরাল সিগারেট টানছেন। তিনি আমার দিকে স্বাভাবিক দৃষ্টিতে একবার তাকিয়ে দেখলেন কিন্তু কিছুই বললেন না। ঈশ্বরকে অশেষ ধন্যবাদ, ছসপ্তাহ বাদে তিনি টোকিওতে ফিরে গেলেন আর আমার সমস্ত দুশ্চিন্তার অবসান হল।

আমার অভিজ্ঞতা দিয়ে এটা বুঝেছি, কোন সমস্যা সম্বন্ধে আমি যদি একটা পরিচ্ছন্ন এবং নির্দিষ্ট সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি তাহলে শতকরা পঞ্চাশ ভাগ দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হতে পারি। এবং সেই সিদ্ধান্তকে কার্য্যকরী করতে শুরু করলে স্বাভাবিকভাবেই বাকী চল্লিশ শতাংশ দুশ্চিন্তা অদৃশ্য হয়ে যায়। সুতরাং নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলো গ্রহণ করলে মোট নব্বই শতাংশ দুশ্চিন্তা থেকে আমরা রেহাই পেতে পারি।

১। দুশ্চিন্তার সঠিক কারণটা লিপিবদ্ধ করতে হবে।

২। সেই দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য কি কি উপায় অবলম্বন করা যেতে পারে তাও লিপিবদ্ধ করতে হবে।

৩। উপায় অবলম্বনের ব্যাপারে যথাযথ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে।

৪। অবিলম্বে সেই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ শুরু করা।

পরবর্তী জীবনে গ্যালেন লিচফিল্ড স্টার পার্ক এ্যাণ্ড ফ্রিম্যান ইনকর্পোরেটেড নামক, জনসাধারণের অর্থনৈতিক স্বার্থ এবং বীমা সংক্রান্ত এক বিখ্যাত প্রতিষ্ঠানের দূর প্রাচ্য শাখার ডিরেক্টর পদে নিযুক্ত হন। ফলে এশিয়ার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ আমেরিকান ব্যবসায়ীদের মধ্যে তিনি অন্যতম ব্যক্তি হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেন। তিনি লেখকের কাছে স্বীকার করেন তাঁর ব্যাপক সাফল্যের জন্য উল্লিখিত পদ্ধতির কাছে তিনি বহুলাংশে ঋণী।

সুতরাং আমরা যদি জটিল সমস্যা সংক্রান্ত কোন বিষয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ি তাহলে গ্যালেন লিচফিল্ডের পদ্ধতি অনুসারে দুশ্চিন্তা বিষয়ক প্রশ্ন ও উত্তরগুলো লিপিবদ্ধ ক'রে আমরা দুশ্চিন্তার অবসান ঘটাতে পারি।

৫

কিভাবে আপনি পঞ্চাশ শতাংশ ব্যবসা-সংক্রান্ত দুশ্চিন্তা দূর করবেন

একজন ব্যবসায়ীর কাছে এই পরিচ্ছেদের শিরোনামটি হাস্যকর। ব্যবসায়ীটি হয়ত বলবেন তিনি দীর্ঘ উনিশটি বছর তাঁর ব্যবসায়ের সঙ্গে যুক্ত। সুতরাং তিনি নিশ্চয় জানেন দুশ্চিন্তার প্রকৃত রূপ। কেউ যদি তাঁকে বলে ব্যবসা-সংক্রান্ত ব্যাপারে পঞ্চাশ শতাংশ দুশ্চিন্তাকে লাঘব করা সম্ভব তিনি সেই ধারণাকে স্বীকার তো করবেনেই না—উপরন্তু সেটাকে সম্পূর্ণ অবাস্তব বলে বিবেচনা করবেন। একথা হয়ত স্বীকার করে নেওয়া যায়না যে কারোপক্ষে একজন ব্যবসায়ীর পঞ্চাশ শতাংশ দুশ্চিন্তা দূর করা সম্ভব আর সম্ভব হলেও সেটা নির্ভর করবে একজন ব্যক্তির নিজের ধৈর্য্য, চেষ্টা এবং উদ্যোগের উপর।

যেখানে দুশ্চিন্তার প্রভাব ব্যাপক এবং মারাত্মক সেখানে পঞ্চাশ শতাংশ না হোক—দশ শতাংশও যদি কমান যায় সেটা অনেকটাই সন্তোষজনক। এখানে এমন একজন বিজনেস এক্সিকিউটিভের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কথা বিবৃত করা হবে—যিনি তাঁর দুশ্চিন্তা পঞ্চাশ শতাংশ দূর তো করেছিলেনই—উপরন্তু পূর্বেকার পঁচাত্তর শতাংশ ব্যবসায়িক সমস্যা দূর করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

ইনি হলেন নিউ-ইয়র্কের রকফেলার সেন্টারের সাইমন সুস্টার নামে এক শীর্ষস্থানীয় প্রকাশনা সংস্থার প্রাক্তন পার্টনার এবং জেনারাল ম্যানেজার লিয়ন শিমকিন।

তাঁর ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কথা তাঁর নিজের ভাষায় বিবৃত করা হল ঃ—

"টানা পনেরো বছর ধরে আমার প্রতিটি কর্ম্মব্যস্ত দিনের প্রায় অর্ধেক সময় ব্যবসা-সংক্রান্ত সমস্যা অলোচনা করে, মিটিং করেই কেটে যেত। সেখানে উপস্থিত আমাদের সকলের মধ্যে, তর্ক-বিতর্ক লেগেই থাকত। আমরা আমাদের চেয়ারগুলোতে স্থির হয়ে বসে থাকতে পারতাম না। কখন কখনও উদ্বেগকে দমন করতে না পেরে ঘরের মেঝেতে পায়চারি করতাম। রাত্রিতে বাড়ী ফিরে এলে অমানুষিক ক্লান্তিতে একেবারে ভেঙ্গে পড়তাম। কিন্তু সারাদিনে আসল কাজ কিছুই করতে পারতাম না। আমি এটাই সত্যি বলে ভেবে নিয়েছিলাম যে জীবনের বাকী দিনগুলো এইভাবেই আমাকে কাটিয়ে যেতে হবে।

দীর্ঘ পনেরো বছর ধরে একই পদ্ধতিতে চলে আসছিলাম—কখনও আমার মনে হয়নি, এই সমস্ত কাজগুলোকে অপেক্ষাকৃত সুষ্ঠু উপায়ে সম্পন্ন করা সম্ভব। যাহোক এই যন্ত্রনাদায়ক অবস্থা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য নিজেই একটা উপায় উদ্ভাবন করলাম। আর পরবর্ত্তী আটবছর যাবৎ স্ব-উদ্ভাবিত উপায়ের যথাযথ সদ্ব্যবহার করে আসছি। ফলে আমার কর্ম্মদক্ষতা আশ্চর্য্যজনকভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে-আমার স্বাস্থ্যেরও যথেষ্ট উন্নতি হয়েছে। আনন্দ আর শান্তিতে আমি দিন যাপন করছি।

আমার আনন্দের গোপন রহস্য এখানে বিবৃত করা হল। প্রথমত ঃ পনেরো বছর ধ'রে আমি কনফারেন্সগুলোতে যে পদ্ধতি ব্যবহার করে আসছিলাম, সেটাকে বাতিল করে দিলাম। ইতিপূর্বে আমার বিরক্ত সহকর্ম্মীরা ভুল-ভ্রান্তিগুলো নিয়ে বার বার একই কথা বলতেন এবং সবশেষে তাঁদের একটিই প্রশ্ন ছিল—আমরা এবার কি করব?

দ্বিতীয়ত ঃ আমি একটি নূতন নিয়ম প্রবর্ত্তন করলাম, সেটা হল, যিনি আমার কাছে কোন সমস্যা উপস্থাপিত করতে ইচ্ছুক হবেন তাঁকে চারটি প্রশ্নোত্তর বিশিষ্ট একটি স্মারকলিপির মাধ্যমে পেশ করতে হবে।

প্রশ্ন চারটি হল ঃ—

(১) সমস্যাটি কি?

(পূর্বে আমরা কনফারেন্সে দু-একঘণ্টা সময় অত্যন্ত উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তার মধ্যে কাটিয়ে দিতাম কিন্তু নির্দিষ্ট সমস্যাটি যে কি সে বিষয়ে কারো বিন্দুমাত্র ধারণা ছিল না—আমরা শুধু নিজেদের সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করতাম কিন্তু সঠিক এবং নির্দিষ্ট সমস্যাটি যে কি সেটা লিপিবদ্ধ করার সামান্য কষ্টও আমরা স্বীকার করে নিতে চাইতাম না।)

(২) কি কারণে সমস্যাটি উদ্ভব হয়েছে?

(সঠিক এবং নির্দিষ্ট কি কি কারণে সমস্যাটির সৃষ্টি হয়েছে সেদিকে দৃষ্টিপাত না ক'রে আমরা এতদিন বৃথা উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তার মধ্যে ঘণ্টার পর ঘণ্টা আমাদের অমূল্য সময়ের অপব্যবহার করেছি।)

(৩) কোন কোন উপায় অবলম্বন করলে সমস্যাটির সমাধান সম্ভব হতে পারে?

(পূর্বে কনফারেন্সের মধ্যে কোন একজন সমস্যা সমাধানের একটি উপায়ের উপর আলোকপাত করতেন। সেটা নিয়ে আর একজন তাঁর সঙ্গে তর্কে প্রবৃত্ত হতেন। এইভাবে র্তক-বিতর্কের মাধ্যমে উত্তেজনার সৃষ্টি হত। বাধ্য হয়ে বিষয়টিকে আমরা সম্পূর্ণ এড়িয়ে যেতাম। কিন্তু সমস্যা সমাধানের উপায়গুলো লিপিবদ্ধ করার কোন প্রবণতা কারোর মধ্যে দেখা যেত না।

(৪) সমাধানের উপায় গুলোর মধ্যে আপনার কাছে কোন্‌টি গ্রহণযোগ্য বলে মনে হয়।

(ইতিপূর্বে যাকে সঙ্গে নিয়ে সভার কাজ শুরু করতাম, তিনি কোন কোন সমস্যা নিয়ে উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তার মধ্যে ঘণ্টার পর ঘণ্টা সময় কাটিয়ে দিতেন। কিন্তু তিনি কখনও সমস্যাটির সম্ভাব্য সমাধানের উপায়গুলো নিয়ে চিন্তা করতেন না বা "ঐ সমস্যা সমাধানের এই উপায়টি আমি সুপারিশ করছি।" এমন একটি কথাও তিনি লিখে রাখার চেষ্টা করতেন না।)

"আজকাল আমার সহকর্ম্মীরা তাঁদের সমস্যাগুলো নিয়ে আমার কাছে খুব কমই আসেন। কারণ, তাঁরা এটা উপলব্ধি করেছেন, আমার দেওয়া ঐ চারটি প্রশ্নের সঠিক উত্তর তৈরী করতে হলে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে যাবতীয় তথ্য সংগ্রহ করতে হচ্ছে এবং সমস্যাগুলো নিয়ে চুলচেরা বিশ্লেষণ করতে হচ্ছে আর এই পদ্ধতি অবলম্বন করার পর তাঁরা দেখছেন, প্রায় তিন-চতুর্থাংশ ক্ষেত্রে, আকাঙ্খিত সমাধানের পথ খুঁজে পাওয়ার জন্য আমার সঙ্গে আলোচনা করার তাঁদের আদৌ প্রয়োজন হচ্ছেনা—কারণ সেই সমস্ত প্রশ্নের যথাযথ উত্তরের জন্য সংগৃহীত তথ্যের মধ্য থেকেই সমস্যা সমাধানের সূত্রগুলো স্বতপ্রবৃত্ত হয়ে বেরিয়ে আসছে। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে, যেখানে আলোচনা একান্ত আবশ্যক পূর্বের তুলনায় একতৃতীয়াংশ সময়ও সেখানে ব্যয় করার প্রয়োজন হচ্ছেনা।

আপনার ব্যবসা-সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের জন্য আপনি এই প্রশ্নোত্তর পদ্ধতিটি কি প্রয়োগ করে দেখবেন? যদি তা করেন তাহলে আপনিও অর্ধেক সমস্যা থেকে রেহাই পেয়ে স্বস্তির নিশ্বাস ফেলবেন এটা আশা করা যায়।

প্রশ্নগুলো হল ঃ—

(১) সমস্যাটি কি?
(২) সমস্যাটির প্রধান কারণটি কি?
(৩) সমস্যাটির সম্ভাব্য সমাধানের উপায়।
(৪) সমাধানের কোন্ উপায়টি আপনি যুক্তিসম্মত এবং গ্রহণযোগ্য বলে মনে করেন।

সংক্ষিপ্ত আকারে দ্বিতীয় অধ্যায়

(১) তথ্য সংগ্রহ করুন। মনে রাখবেন, কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের ডীন হার্বাট হক্স বলেছিলেন, সমস্যা সম্বন্ধে যথেষ্ট জ্ঞান এবং তথ্য সংগ্রহ করার পূর্বে, যার উপর ভিত্তি ক'রে সিদ্ধান্ত নিতে হবে, মানুষ যদি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার চেষ্টা করে, তাহলে পৃথিবীর অর্দ্ধেক দুশ্চিন্তা তারা নিজেরাই সৃষ্টি করবে।

(২) সতর্কতার সঙ্গে সংগৃহীত সমস্ত তথ্যকে বিশ্লেষণ ক'রে একটা যুক্তিসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন।

(৩) সিদ্ধান্ত গ্রহণের পরে, সেই সিদ্ধান্তকে কার্যকরী করার জন্য নিজেকে একাগ্রতার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট কাজে নিয়োজিত করুন তবে ফলাফল সম্বন্ধে সমস্ত দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগ কে মন থেকে লুপ্ত ক'রে দিন।

(৪) যখন আপনি বা আপনার কোন সহকর্ম্মীর মধ্যে কোন সমস্যা সম্বন্ধে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা দেখা যাবে তখন নীচের এই চারটি প্রশ্নের সঠিক উত্তর লিখে ফেলুন।

(ক) সমস্যাটি কি ?
(খ) সমস্যার প্রধান কারণ।
(গ) সমস্যাটির সম্ভাব্য সমাধান।
(ঘ) সর্বোৎকৃষ্ট সমাধানটি কি ?

তৃতীয় অধ্যায়

৬

মনে দুশ্চিন্তার প্রবেশ প্রতিরোধ করুন

মেরিওন, জে. ডগলাস তাঁর বক্তব্যে বলেছিলেন কিভাবে এক ভয়ঙ্কর ট্রাজেডি, একবার নয় দু-দুইবার তাঁর পরিবারের উপর দুর্বার আঘাত হেনেছিল, প্রথমবার তিনি তাঁর পরম স্নেহ-আদরের পাঁচ বছরের শিশু কন্যাটিকে হারালেন। তিনি এবং তাঁর স্ত্রী ভেবেছিলেন তাঁদের সন্তানের এই বিয়োগ-ব্যথা তাঁদের পক্ষে সহ্য করা অসম্ভব হয়ে উঠবে কিন্তু দশ মাস পরে ঈশ্বরের অসীম করুণায় আর একটি কন্যাসন্তানের জন্ম হল—কিন্তু সে পৃথিবীর আলো দেখল মাত্র পাঁচদিনের জন্য।

এই দ্বিমুখী শোকের আঘাত তিনি সহ্য করতে পারলে না। তিনি এক মুহূর্তের জন্য ঘুমাতে পারতেন না, সামান্যতম খাদ্যও খাবার স্পৃহা তাঁর নষ্ট হয়ে গেল, তিনি একটুও বিশ্রাম নিতে পারতেন না। তাঁর সমস্ত স্নায়ুমণ্ডলী বিধ্বস্ত হয়ে গেল এবং সমস্ত আত্মবিশ্বাস ধ্বংসপ্রাপ্ত হল। অবশেষে তিনি একজন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলেন—একজন ঘুমের ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দিলেন

আর একজন দিলেন ভ্রমণের পরামর্শ—তিনি দুটো পথই অবলম্বন করে দেখলেন, কোনটাই ফলবতী হল না। শোকের আঘাত যে কতটা দুঃসহ হতে পারে—এবং বিষণ্ণতা যে মানুষকে কতটা পঙ্গু করে দেয়, তা যার জীবনে না ঘটেছে, তার পক্ষে উপলব্ধি করার চিন্তাই বাতুলতা মাত্র।

কিন্তু ঈশ্বরকে অসংখ্য ধন্যবাদ, তাঁর অপার করুণায় তাঁর চার বছরের একটি পুত্র সন্তান জীবিত ছিল। সে-ই তাঁকে এই দুঃসহ যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পথের সন্ধান দিল। এক বিকেলে যখন তিনি শোক-দুঃখে মুহ্যমান হয়ে একটা জায়গায় চুপ করে বসেছিলেন, ছেলেটি তাঁর কাছে এসে একটা নৌকা তৈরী করে দেবার জন্য আব্দার করল। সে সময়ে নৌকা তৈরী করা কি! কোন কিছুই করার মত তাঁর মনের অবস্থা ছিল না—কিন্তু তাঁর জীবিত একমাত্র আদরের সন্তান যখন তাঁর কাছে বায়না ধরল তিনি তার আব্দারকে কোন ক্রমেই অগ্রাহ্য করতে পারলেন না।

খেলনা নৌকাটা তৈরী করতে তাঁর তিন ঘন্টার মত সময় লাগল। তিনি মনে প্রাণে উপলব্ধি করলেন, সেই তিনটি ঘন্টা সময় সম্পূর্ণরূপে সংশ্লিষ্ট কাজে ব্যাপৃত রেখে যে মানসিক শান্তি এবং স্বাচ্ছন্দ্য তিনি লাভ করলেন—তার স্বাদগ্রহণ থেকে কয়েকমাস যাবৎ বঞ্চিত ছিলেন।

একটা তুচ্ছ কাজের মাধ্যমে যে তাঁর মধ্যে একটা আমূল পরিবর্তন ঘটে গেল—সেটা তিনি তার নিজের ভাষায় ব্যক্ত করলেন, "আমি উপলব্ধি করলাম, সুপরিকল্পিত চিন্তার মাধ্যমে কোন উপযুক্ত কাজে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে ব্যাপৃত রাখতে পারলে, মনের মধ্যে দুশ্চিন্তা প্রবেশের বিন্দুমাত্র সুযোগ থাকে না। সুতরাং আমি সর্বদা নিজেকে ব্যস্ত রাখার সিদ্ধান্ত নিলাম—এবং এইভাবে কর্ম্মব্যস্ত থেকে সমস্ত দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে এক অভূতপূর্ব আনন্দ ও শান্তির সন্ধান পেলাম।"

যুদ্ধের চূড়ান্ত পর্যায়ে উইনস্টন চার্চিল বলেছিলেন, "দুশ্চিন্তা করার মত সময় কোথায়?" তাঁকে তাঁর এই গুরু দায়িত্বের কথা স্মরণ করিয়ে দিয়ে তাঁকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল তিনি এ ব্যাপারে কতটা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত? তিনি উত্তরে বলেছিলেন, "আমি এত ব্যস্ত, আমার দুশ্চিন্তা করার মত বিন্দুমাত্র সময় নেই।"

বিশ্বখ্যাত বৈজ্ঞানিক লুই পাস্তুর বলেছিলেন, "লাইব্রেরী এবং ল্যাবরেটরীগুলোতে প্রকৃত শান্তির সন্ধান পাওয়া যায়।" কারণ লাইব্রেরী এবং ল্যাবরেটরীতে একাগ্রচিত্তে নিজেকে এমনভাবে সম্পূর্ণ নিয়োজিত রাখতে হয় যে দুশ্চিন্তা করার কোন অবকাশ থাকে না—গবেষকরা খুব কমই স্নায়বিক বৈকল্যের শিকার হন। ঐ ধরনের বিলাসিতাকে প্রশ্রয় দেবার মত তাঁদের সময় বা সুযোগ নেই।

কর্মব্যস্ততার মত সাধারণ একটি উপায় কেন দুশ্চিন্তাকে মন থেকে অপসারিত করতে সক্ষম হয় তার উৎস অনুসন্ধান করলে আমরা একটা মনস্তাত্বিক কারণ খুঁজে পাই, কোন মানুষের পক্ষে তিনি যতই মেধাবী বা প্রতিভাবান হোন না কেন একই সময়ে দুটি-বিষয়ের উপর মনঃসংযোগ করা বা চিন্তা করা অসম্ভব। ধরা যাক, এক সময়ে, স্ট্যাচু অফ লিবার্টি এবং আগামীকাল সকালে আপনার কর্ম্ম সম্বন্ধে পরিকল্পনা, এই দুটি বিষয়ে চিন্তা করা সম্ভব কি না—সেটা একবার পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। কোনরকম ইমোশান বা আবেগের ক্ষেত্রেও এ তত্ত্বের সত্যতা অস্বীকার করা যায় না। উত্তেজক কোন কাজ প্রচণ্ড উৎসাহ-উদ্দীপনার সঙ্গে সম্পন্ন করা এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ও উদ্বেগের শিকার হয়ে সম্পূর্ণ হতাশার কবলিত হওয়া এই দ্বিমুখী আবেগকে একই সময়ে কার্য্যকরী করা কখনও সম্ভব হয় না।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর দুঃসহ স্নায়বিক চাপে বিধ্বস্ত সৈনিকদের মনস্তত্ত্বের চিকিৎসকরা এই পদ্ধতি প্রয়োগের মাধ্যমে তাদের সুস্থ করে তুলেছিলেন—তাঁরা তাঁদের ব্যবস্থাপত্রে বললেন, "এদের সুস্থ করে তুলতে সর্বদা কাজে ব্যস্ত রাখুন।"

যে কোন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ আপনাকে বলবেন দুর্বল স্নায়ুকে সতেজ এবং সক্রিয় করার একমাত্র পদ্ধতি হল নিজেকে কর্মব্যস্ত রাখা। হেনরী ডব্লিউ লঙফেলো—যখন তাঁর প্রিয়তমা পত্নীকে চিরতরে হারালেন তখন নিজের দুঃসহ অবস্থা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য—ঐ পদ্ধতি আবিষ্কার করেছিলেন। একদিন মোমবাতির আগুনে সীলিং ওয়াক্স গলাবার সময় অসতর্কতাবশত তাঁর স্ত্রীর কাপড়ে আগুন ধরে যায়। লঙফেলো তাঁর ভীতিপূর্ণ আর্তনাদ শুনতে পেয়ে যথাসময়ে তাঁর কাছে ছুটে যাওয়ার চেষ্টা করেন—কিন্তু তার আগেই তিনি প্রাণত্যাগ করেছেন। সেই ভয়ঙ্কর অভিজ্ঞতার স্মৃতিতে কিছু সময়ের জন্য মানসিকভাবে এত বেশী নির্যাতিত, নিপীড়িত হলেন যে তিনি প্রায় উন্মাদ হয়ে উঠলেন। কিন্তু সৌভাগ্যবশতঃ তিনটি মাতৃহারা শিশু সন্তানের রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্ব এসে পড়ল তাঁর উপরে। নিজের এই অমানুষিক শোকের যন্ত্রণা সত্ত্বেও সেই তিনটি অসহায় শিশুদের কাছে একাধারে তাঁকে পিতা ও মাতার দায়িত্ব ও কর্ত্তব্য পালন করতে হয়েছিল। তিনি তাঁদের বেড়াতে নিয়ে যেতেন, তাঁদের কাছে গল্প বলতেন, তাঁদের নিয়ে খেলা করতেন। চিলড্রেনস্ আওয়ার নামে তাঁরই রচিত একটি কবিতার বই-এ শিশুসঙ্গের মাধুর্য্যকে তিনি অমর করে রেখে গেছেন। দান্তের রচনাও তিনি অনুবাদ করেছিলেন। এই সমস্ত কাজে ব্যাপৃত থাকার ফলে—তিনি নিজেকে সম্পূর্ণ বিস্মৃত হলেন এবং শোক দুঃখের যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হয়ে পুনরায় মানসিক শান্তি এবং স্থৈর্য্য ফিরে পেলেন। বিখ্যাত কবি টেনিসন যখন তাঁর প্রিয়তম বন্ধু আর্থার হ্যালেমের মৃত্যুসংবাদ পেলেন তখন তাঁর ভয়ানক শোকাবেগকে নিয়ন্ত্রিত করার জন্য নিজেকে সম্পূর্ণরূপে কর্মে ব্যাপৃত রাখার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করেছিলেন। তিনি বললেন, "আমি কাজের মধ্যে নিজেকে হারিয়ে ফেলব নচেৎ শোক এবং হতাশায় আমার জীবনীশক্তি নিঃশেষিত হবে।"

যখন আমাদের কোন কর্মব্যস্ততা থাকে না, তখন আমাদের মন থেকে সংশ্লিষ্ট বিষয়ের চিন্তাগুলো অদৃশ্য হয়ে যায়। উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা, ভয়, ঘৃণা, হিংসা, পরশ্রীকাতরতা ইত্যাদি আবেগগুলো প্রচণ্ড শক্তিতে তাড়িত হয়ে আমাদের চিন্তাশূন্য মনে আশ্রয় নেয় আর এদের শক্তি এত তীব্র যে আমাদের মন থেকে সমস্ত সুখ-শান্তি সমৃদ্ধ চিন্তাগুলোকে সমূলে উৎপাটন করে।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় চিকাগো শহরে এক গৃহিণীর সঙ্গে লেখকের সাক্ষাৎ হয়েছিল। তিনি লেখককে বলেছিলেন, নিজের প্রয়োজনে কিভাবে আবিষ্কার করলেন, "দুশ্চিন্তার করাল গ্রাস থেকে মুক্ত থাকার জন্য গঠনমূলক কাজের মধ্যে নিজেকে সম্পূর্ণভাবে নিয়োজিত করতে হবে।" তিনি লেখককে বলেছিলেন, পার্ল হার্বারের পতনের পর তাঁর সন্তান সৈন্যবিভাগে যোগ দিয়েছে। তাঁর একমাত্র সন্তানের চিন্তায় তাঁর স্বাস্থ্য একেবারে ভেঙ্গে পড়ল। কোথায় সে আছে, সে আদৌ নিরাপদে আছে কিনা। সে আহত বা নিহত প্রতিনিয়ত এই সমস্ত চিন্তায় ভদ্রমহিলা ভীষণভাবে ব্যাকুল হয়ে উঠলেন। সন্তানের অমঙ্গল আশঙ্কায়, উদ্বেগে-দুশ্চিন্তায় ভদ্রমহিলার প্রাণ তখন ওষ্ঠাগত। নিজের প্রয়োজনে দুশ্চিন্তা মুক্ত হওয়ার তাগিদে নিজেকে ব্যস্ত রাখার পথ উদ্ভাবন করলেন। প্রথমেই তিনি তাঁর পরিচারিকাকে কর্মচ্যুত করলেন এবং নিজেই ঘরকন্নার সমস্ত কাজগুলো করে ফেলতে শুরু করলেন কিন্তু তাতেও বিশেষ সুফল ফলল না। তিনি মনকে

নিষ্ক্রিয় রেখে যান্ত্রিকভাবে সমস্ত কাজ করে যাচ্ছিলেন। তিনি উপলব্ধি করলেন এমন কিছু নূতন ধরণের কাজে নিজেকে দিনের প্রতিটি ঘন্টা ব্যাপৃত রাখতে হবে যাতে শরীর এবং মন দুটোই প্রচণ্ডভাবে সক্রিয় থাকবে। সৌভাগ্যবশতঃ তিনি একটা খুব বড় ধরনের ডিপার্টমেন্টাল সেন্টারে সেলসউওম্যানের কাজ পেয়ে গেলেন।

অবিলম্বে তিনি কাজের ঘূর্ণাবর্ত্তে নিজেকে আবিষ্কার করলেন। তাঁর চারি পাশে অসংখ্য কাস্টমারের ভীড়। কেউ দাম জানতে চাইছেন, কেউ সাইজের কথা জিজ্ঞেস করছেন, কেউ বা রঙের বিষয়ে জানতে আগ্রহী হয়ে পড়ছেন। নানাভাবে তাঁকে ক্রেতাদের প্রয়োজন মেটাতে হচ্ছে। সুতরাং তাৎক্ষণিক কর্ত্তব্য ছাড়া অন্য কোন বিষয়ে চিন্তা করার বিন্দুমাত্র অবকাশ তাঁর ছিল না। বাড়ী ফিরে ডিনার খাওয়ার পরে শয্যা আশ্রয় করতেন এবং সঙ্গে সঙ্গে ঘুমের অতল গভীরে তলিয়ে যেতেন। সুতরাং দুশ্চিন্তা করার মত সময় বা শক্তি কোনটাই তাঁর ছিল না।

দুশ্চিন্তার অভ্যাস পরিত্যাগের প্রথম উপায় ঃ—

নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ব্যক্তি কর্মব্যস্ততার মধ্যে নিজেকে হারিয়ে ফেলবে নতুবা হতাশায় সে নিঃশেষিত হবে।

৭

নগন্য কীট-পতঙ্গের মত নগন্য বা তুচ্ছ কারণগুলো যেন আপনার পতন না ঘটাতে পারে।

নিউজার্সির মেপ্‌ল্‌উডের নাগরিক রবার্ট মূর লেখকের কাছে একটি নাটকীয় ঘটনার বর্ণনা দিয়েছিলেন।

এখানে আমরা তাঁরই ভাষায় তাঁর বক্তব্যটি উপস্থাপিত করলাম।

"আমার জীবনের চরমতম শিক্ষাটি পেয়েছিলাম ১৯৪৫ সালের মার্চ মাসে। ইন্দো-চায়নার সমুদ্রোপকূল থেকে কিছুটা দূরে ২৭৬ ফুট সমুদ্র তলদেশে আমি এ শিক্ষাটি লাভ করেছিলাম। 'বায়া এস এস ৩১৮' নামের সাবমেরিনটির ৮৮ জন্য যাত্রীর মধ্যে আমি ছিলাম অন্যতম। আমরা রাডার যন্ত্রের সাহায্যে আবিষ্কার করলাম যে একটি নাতি বৃহৎ জাপানী নৌবহর আমাদের দিকেই ক্রমশ অগ্রসর হচ্ছে। দিনের আলো নিভে আসতেই আমরা কনভয়টিকে আক্রমণ করার জন্য জলের নীচে ডুব দিলাম। আমি পেরিস্কোপ দিয়ে দেখতে পেলাম রক্ষাকারী এবং পথপ্রদর্শক হিসাবে সর্বাগ্রে আছে একটি জাপানী ডেস্ট্রয়ার, মধ্যাংশে একটি ট্যাঙ্কার এবং শেষে একটি মাইন লেয়ার অর্থাৎ জলের নীচে মাইন বিস্ফোরণের জন্য নৌ পোত। প্রথমেই আমরা ডেস্ট্রয়ার এসকর্টের উপর তিনটে টর্পেডো নিক্ষেপ করলাম কিন্তু আমাদের লক্ষ্য ব্যর্থ হল। এটা সম্ভবত টর্পেডোর আভ্যন্তরীন যান্ত্রিক গোলোযোগের জন্য ঘটেছিল। ডেস্ট্রয়ারটি আক্রান্ত হয়েছে এটা না জেনেই সেটি আমাদের দিকে এগিয়ে আসতে থাকল। মাইন লেয়ার জাহাজটিকে আক্রমণ করার জন্য আমরা প্রস্তুত হচ্ছিলাম। তখন হঠাৎই সেটি গতিমুখ পরিবর্ত্তন করে আমাদের দিকে প্রচণ্ড বেগে এগিয়ে আসতে লাগল। একটা জাপানী বিমান, ষাট ফুট জলের নীচে আমাদের অবস্থান বা অস্তিত্বের কথা বুঝতে পেরেই সে সম্বন্ধে মাইন লেয়ারকে সতর্ক করে দিল। আমরা

কোথায় আছি সেটা যাতে জানতে না পারে, সেজন্য আমরা দেড়শো ফুট জলের নীচে নেমে গেলাম। আমাদের ডুবোজাহাজটিকে সম্পূর্ণ নিঃশব্দ করে দেওয়ার জন্য সমস্ত পাখা, সমস্ত শীততাপ ব্যবস্থা এবং বৈদ্যুতিক সমস্ত উপকরণ বন্ধ করে দেওয়া হল।

তিন মিনিট পরেই শুরু হল নারকীয় কাণ্ড-কারখানা। আমাদের জাহাজের চতুর্দিকে ছটি ডেপথ চার্জের বিস্ফোরণ ঘটল আর তারই মারাত্মক প্রভাবে আমরা ২৭৬ ফুট নীচে, সমুদ্র জলের অতলে তলিয়ে গেলাম। আমরা ভয়ঙ্কর ভাবে ভীত-সন্ত্রস্ত হয়ে উঠলাম। দীর্ঘ পনেরো ঘন্টা যাবৎ জাপানী মাইন লেয়ারটি অবিরাম ডেপথ চার্জের বিস্ফোরণ ঘটিয়ে চলল। একটা ডুবোজাহাজের সতেরো ফিটের মধ্যে যদি একটা ডেপথ চার্জ বিস্ফোরিত হয় তাহলে তার প্রচণ্ড আলোড়ন বা কম্পনের প্রভাব জাহাজটিকে ফুটো করে দিতে পারে। কিন্তু সৌভাগ্যবশতঃ সেগুলো আমাদের সাবমেরিন থেকে পঞ্চাশ ফুট দূরত্বে বিস্ফোরিত হয়ে চলল। আমরা আমাদের বাঙ্কগুলোতে প্রায় নিঃশ্বাস বন্ধ করে স্থির হয়ে শুয়ে থাকার আদেশ পেলাম। মারাত্মক ভয়ে আমি দিশাহারা হয়ে পড়লাম, আমি নিজেকে বারবার বলতে লাগলাম, এই-ই মৃত্যু, এটাই মৃত্যু। সমস্ত পাখা এবং ঠাণ্ডা ব্যবস্থাকে বন্ধ করে দেওয়ায় আমাদের সাবমেরিনের ভিতরটা হয়ে উঠেছিল ভীষণ উত্তপ্ত, সেখানকার বায়ুর তাপমাত্রা উঠে গিয়েছিল ১০০° ডিগ্রীরও উপরে। এই উত্তাপের মধ্যেও আমি এত শীতার্ত বোধ করছিলাম, আমি একটা সোয়েটার এবং একটা পশমী জ্যাকেট পরে নিতে বাধ্য হলাম, তবুও আমি কাঁপতে থাকলাম, দাঁতে দাঁতে ঠকঠক শব্দ হতে থাকল। হঠাৎ লক্ষ্য করলাম আক্রমণ বন্ধ হয়ে গেছে। সম্ভবতঃ জাপানী মাইন লেয়ারের ডেপথ চার্জের ভাণ্ডার শূন্য হয়ে এসেছিল এবং তারা ফিরে যেতে শুরু করেছে। জাপানী আক্রমণের দুঃসহ পনেরো ঘন্টাকে মনে হল পনেরো মিলিয়ন (১ মিলিয়ন = ১০,০০,০০০) বছর।

ঐ সময়ে মৃত্যুর ঘনান্ধকার কূপের কাছে দাঁড়িয়ে মনে পড়ে গেল অতীতের খুঁটিনাটি, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তুচ্ছ কত ঘটনার কথা। কত অসম্ভব অবাস্তব অকিঞ্চিৎকর ব্যাপার নিয়ে আমি উদ্বিগ্ন হয়ে উঠতাম। নেভিতে যোগ দেওয়ার আগে আমি একটি ব্যাঙ্ক করণিক পদে কর্ম্মরত ছিলাম। কাজের দীর্ঘ সময়, স্বল্প বেতন এবং চাকরীর উন্নতির বিরল সম্ভাবনা ইত্যাদি আমার মনে গভীর অসন্তোষ এবং ক্ষোভের সৃষ্টি করেছিল। বাড়ী বা গাড়ী কোনটাই আমার ক্রয়ের সাধ্যের মধ্যে ছিল না। নিজের স্ত্রীকে সুখ বা স্বাচ্ছন্দ্য কোনটাই দেওয়ার ব্যাপারে আমার সামর্থ্য ছিল না। তাকে সুন্দর কিছু পোষাক-পরিচ্ছদও কিনে দেওয়ার অক্ষমতায় আমি তার কাছে অত্যন্ত ছোট হয়ে যেতাম। এই অক্ষমতা এবং হীনমন্যতা থেকে আমি ভিতরে ভিতরে প্রচণ্ডভাবে ক্ষুব্ধ হয়ে উঠছিলাম। এইরকম একটা বিরুদ্ধ মানসিক অবস্থার শিকার হয়ে আমি আমার উর্ধতন কর্ত্তৃপক্ষকে ঘৃণা করতে শুরু করলাম। মনে পড়ে গেল সারাদিনের ছোট বড় নানা বিপরীতধর্মী ঘটনা, কর্মক্ষেত্রে মনোমালিন্য হতাশা, বঞ্চনায় ক্লান্ত, বিধ্বস্ত অবসন্ন শরীরে বাড়ী ফিরে এসে অতি তুচ্ছ কারণে স্ত্রীর সঙ্গে তুমুল ঝগড়া-বিবাদে প্রবৃত্ত হতাম। অতি নগন্য ঘটনাগুলোও আমার কাছে কতই না গুরুত্বপূর্ণ এবং অসাধারণ মনে হত। কিন্তু ডেপথ্ চার্জের বিস্ফোরণের সময় মৃত্যুর করাল থাবার সামনে দাঁড়িয়ে উপলব্ধি করলাম নিজের সংসারে এবং কর্মক্ষেত্রে অশান্তি এবং জটিলতা সৃষ্টির কারণগুলো কতটাই তুচ্ছ, হাস্যকর এবং অর্থহীন ছিল। এই ভয়ঙ্কর অভিজ্ঞতা আমাকে যে চরম শিক্ষা দিল তা থেকে আমি সেই মুহূর্তেই দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করলাম, পুনরায় আমার যদি চন্দ্র সূর্য্য প্রত্যক্ষ করার সৌভাগ্য হয় তাহলে অতিতুচ্ছ বা নগন্য কোন কারণে আমি আর

দুশ্চিন্তা বা হতাশাকে আদৌ প্রশ্রয় দেব না।

আমরা অনেক সময় বড় বড় দুর্ঘটনা এবং বিপদের সম্মুখীন হই এবং অসীম সাহসিকতার সঙ্গে সেগুলোর মোকাবিলা করি। কিন্তু অতি তুচ্ছ কারণে আমরা মানসিক দিক থেকে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ি যেমন ঘাড়ে সামান্য একটু যন্ত্রণা হলেই উদ্বেগে ভয়ে একেবারে দিশেহারা হয়ে পড়ি। একটা আশ্চর্য জনক ঘটনাকে স্যামুয়েল পেপ্টী—তাঁর ডায়েরীতে উদাহরণ হিসাবে উল্লেখ করে গেছেন। তিনি লিখেছেন লন্ডনে স্যার হেনরী ভেনস্ এর শিরচ্ছেদের আদেশ হলে তিনি বধ্য মঞ্চের উপর নির্ভিক চিত্তে উঠে পড়েন এবং তিনি একবারও প্রাণ ভিক্ষা করলেন না কিন্তু ঘাতককে অনুরোধ করলেন, তাঁর ঘাড়ের যন্ত্রণাদায়ক ফোঁড়াতে যেন আঘাত না করা হয়।

বিবাহোত্তর জীবনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মনোমালিন্য বা সংসারে অশান্তির মূলে থাকে তুচ্ছাতিতুচ্ছ কিছু ঘটনা। অপমানজনক কিছু উক্তি, কটু মন্তব্য, রুঢ় আচরণ ইত্যাদি নানা কারণে সংসারে মারপিট এমনকি খুনের ঘটনাও বিরল নয়। সুতরাং তুচ্ছ কারণে জীবনের চলার পথ যেন কন্টকাকীর্ণ না হয়।

মনে রাখতে হবে অতি ক্ষুদ্র কীটের আক্রমণে বিশাল মহীরুহেরও পতন ঘটতে পারে।

দুশ্চিন্তা আপনারে ধ্বংস করে দেওয়ার আগে দুশ্চিন্তার অভ্যাস ত্যাগ করার দ্বিতীয় উপায় হল ঃ—

তুচ্ছাতিতুচ্ছ কারণে আমরা কখনও যেন বিপর্যস্ত না হয়ে পড়ি—সেগুলোকে যেন আমরা অবজ্ঞা করতে এবং ভুলে যেতে শিখি। আমাদের মনে রাখতে হবে, আমাদের এই স্বল্পায়ু-বিশিষ্ট জীবনে সঙ্কীর্ণ মানসিকতার কোন স্থান নেই।

৮

অনাগত যে সমস্ত দুর্দৈবের সম্ভাবনা আমাদের উদ্বিগ্ন করে তোলে বাস্তবে তার অধিকাংশই ঘটে না—

লেখক বাল্যে বা কৈশোরে অর্থাৎ পরিণত বয়সে পদার্পণ করার আগে কি ধরনের মানসিক অবস্থার মধ্য দিয়ে ঐ সময়কাল অতিক্রম করেছিলেন, তা তাঁর নিজের জবানীতেই এখানে লিপিবদ্ধ করা হল।

"মিশৌরীর একটা খামারবাড়ীতে শৈশবাবস্থা থেকে আমি বড় হয়ে উঠছিলাম একদিন আমার মা, পিট চেরীসকে কাজে সহায়তা করার সময় আমি কাঁদতে শুরু করলাম। মা আমার কাছে জানতে চাইলেন, আমি কাঁদছি কেন। সশব্দে কেঁদে উঠে বললাম, "আমার ভীষণ ভয় হচ্ছে আমি যেন জীবন্ত অবস্থায় সমাধিস্থ হতে চলেছি।"

শৈশব বা বাল্যের দিনগুলোতে, সদা সর্বদা নানারকম দুশ্চিন্তায় ভীষণভাবে মানসিক যন্ত্রণায় অস্থির হয়ে উঠতাম। বজ্রবিদ্যুৎসহ ঝড়বৃষ্টি হলে, আমি দুশ্চিন্তায় এই ভেবে দিশাহারা হয়ে পড়তাম যে বজ্রপাতে আমার মৃত্যু হবে। দৈন্য, অভাব-অনটনে আমার মনে হত আহারের সংস্থান করা আমাদের পক্ষে কোনক্রমেই সম্ভব হবে না—অনাহারেই আমাদের প্রাণত্যাগ করতে হবে। আমার দুশ্চিন্তা হত মৃত্যুর পর আমি নরকগামী হব। আমার থেকে বেশী বয়সের স্যাম

হোয়াইট নামের একটি ছেলে আমরা কান কেটে নেবে বলে শাসিয়েছিল। সেটাকে সত্যি ভেবে ভয়ে এবং দুশ্চিন্তায় আমি আধমরা হয়ে থাকতাম। কোন মেয়েই আমাকে বিয়ে করতে রাজী হবে না—এই দুশ্চিন্তায় আমি প্রচণ্ডভাবে হতাশ হয়ে পড়তাম। আমার বিয়ের অব্যবহিত পরেই আমার স্ত্রীর সঙ্গে কি কথা বলব—সেই উদ্বেগে এবং দুশ্চিন্তায় সময় সময় আমি আমার চিন্তার ভারসাম্য হারিয়ে ফেলতাম। এই সমস্ত দুশ্চিন্তায় আমার ঘন্টার পর ঘন্টা কেটে যেত।

বছরগুলো অতিক্রান্ত হয়ে চলল, ক্রমশ আমি উপলব্ধি করলাম, যে সমস্ত ঘটনা ঘটার আশঙ্কায়, উদ্বেগে-দুশ্চিন্তায় আমি দিশাহারা হয়ে পড়তাম—তার নিরানব্বই শতাংশ ঘটনা কখনও বাস্তবে ঘটেনি। যেমন আমি ইতিপূর্বে উল্লেখ করেছি, আমি একসময় বজ্রাহত হওয়ার আশঙ্কায় আতঙ্কিত হয়ে উঠতাম। কিন্তু আমি এখন জানতে পেরেছি, জাতীয় নিরাপত্তা পরিষদের পরিসংখ্যান অনুযায়ী কোন বছরে বজ্রপাতে মৃত্যুর হার প্রতি ৩৫০,০০০ এ মাত্র একজন।

জীবন্ত সমাধিস্থ হওয়ার আশঙ্কা আরও বেশী অবাস্তব। প্রতি এক কোটিতে জীবন্ত সমাধিস্থ হওয়ার ঘটনার বিবরণ সংবাদ মাধ্যমগুলোর সাহায্যে জানতে পারি। তবুও আমি এক সময়ে সেই ভয়ে ভীত হয়ে উচ্চৈস্বরে কেঁদে উঠতাম।

আমি এখানে যুবক এবং অপরিণত বয়স্ক ছেলে-মেয়েদের ভিত্তিহীন এবং অকারণ দুশ্চিন্তার বিষয় নিয়ে আলোকপাত করেছি। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে প্রাপ্তবয়স্কদের দুশ্চিন্তার কারণগুলো সম্পূর্ণ অবাস্তব এবং ভিত্তিহীন। আপনি এবং আমি এই মুহূর্তে নয় দশমাংশ দুশ্চিন্তাকে বর্জন করতে পারি যদি আমরা এ্যাভারেজ অর্থাৎ গড়ের নিয়মানুসারে আমরা সঠিকভাবে বিচার করে দেখি আমাদের এই দুশ্চিন্তার পিছনে ন্যায়সঙ্গত কোন কারণ আছে কিনা—

পৃথিবীর সুপ্রসিদ্ধ বীমা কোম্পানী, লন্ডনের লয়েড কোম্পানী, প্রতিটি মানুষের সেই সমস্ত ঘটনা সম্বন্ধে দুশ্চিন্তার প্রবণতা, যে সমস্ত ঘটনা বাস্তবে আদৌ ঘটে না বা যে সমস্ত ঘটনা ঘটার হার অতি নগণ্য অর্থাৎ যেটা ধর্তব্যের মধ্যে পড়ে না—সেই দুশ্চিন্তা প্রবণতাকে কেন্দ্র করে কোটি কোটি ডলার বিনিয়োগ করেছেন। তাঁরা জনসাধারণের সঙ্গে বাজি ধরেছেন. যে সমস্ত দুর্ঘটনা এবং বিপদের আশঙ্কায় তাঁরা দুশ্চিন্তার কবলে পড়ে কিংকর্তব্যবিমূঢ় বা হতবুদ্ধি হয়ে পড়েছেন, সেই ধরনের বিপদ, দুর্ঘটনা বা দুর্দৈব বাস্তবে ঘটার আদৌ কোন সম্ভাবনা নেই। তাঁরা এটাকে বীমা নামে অভিহিত করে থাকেন কিন্তু প্রকৃত পক্ষে এটা একটা গড় নিয়মভিত্তিক বাজি। এই সুবিখ্যাত বীমা কোম্পানীটি দীর্ঘ দুশ বছর ধরে অত্যন্ত নিষ্ঠা, সততা এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ব্যবসায়িক সাফল্য অর্জন করে চলেছেন এবং মানুষের প্রকৃতির যদি পরিবর্তন না ঘটে বর্তমান সময় থেকে ভবিষ্যতে আরও পঞ্চাশ শতাব্দী, জুতো, জাহাজ এবং সীলিং ওয়াক্সের উপর দুর্ঘটনাজনিত ক্ষতির বীমা করে—তাঁরা তাঁদের ব্যবসাকে সমৃদ্ধশালী করে তুলবেন।

স্যানফ্রান্সিসকোর মিঃ এবং মিসেস হার্বার্ট এইচ স্যালিঙ্গার নামে এক দম্পতির সঙ্গে পরিচয় হয়েছিল। লেখক তাঁর কাছে জানতে চেয়েছিলেন তাঁকে কখনও দুশ্চিন্তার শিকার হয়ে অশেষ যন্ত্রণা সহ্য করতে হয়েছে কিনা। উত্তরে তিনি যা বর্ণনা করেছিলেন তা তাঁর নিজের কথাতেই লিপিবদ্ধ করা হল।

দুশ্চিন্তায় কষ্ট পাওয়া তো দূরের কথা, আমার জীবনটাই ধ্বংস হয়ে যেতে বসেছিল। দুশ্চিন্তাকে জয় করতে শেখার আগে আমাকে স্বরচিত নরকে সুদীর্ঘ এগারোটি বছর বাস করতে হয়েছিল। প্রচণ্ড উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তার মধ্যে আমি সদা-সর্বদা বাস করতাম। প্রতি সপ্তাহে সান মেটিওর

বাড়ী থেকে বাসে করে সানফ্রান্সিসকোতে সপিং করতে যেতাম। কেনাকাটা করার সময় হঠাৎ মনে পড়ে যেত পোশাক পরিচ্ছদ ইস্ত্রি করার পর ইস্ত্রির সুইচ অফ করে এসেছি তো, যদি তা না করে থাকি তাহলে এতক্ষণে নিশ্চয়ই গোটা বাড়ীটায় আগুন ধরে গেছে, তাহলে পরিচারিকাটি হয়ত বাচ্চাগুলোকে ফেলে রেখে পালিয়ে গেছে। ইতিমধ্যে বাচ্চারা যদি সাইকেল নিয়ে বেরিয়ে পড়ে তাহলে এত সময়ে নিশ্চয়ই তারা গাড়ীর তলায় চাপা পড়ে পিষ্ট হয়ে গেছে। যত সময় পর্যন্ত আমি বাসে করে বাড়ী ফিরে গিয়ে, সব কিছু ঠিক আছে কি না দেখতে পেতাম—আমার সমস্ত সত্তার মধ্য দিয়ে দুশ্চিন্তার একটা হিমস্রোত বয়ে যেত। আমার এই অস্বাভাবিক প্রকৃতির জন্য আমার স্বামী আমার উপর অত্যন্ত বিরক্ত হয়ে উঠলেন এবং আমাদের বৈবাহিক সম্পর্কের পরিসমাপ্তি ঘটল। আমার দ্বিতীয় স্বামী, পেশায় একজন আইনজীবি। তিনি একজন ধীর, স্থির শান্ত স্বভাবের মানুষ। সবকিছু তিনি তাঁর বিশ্লেষণী ক্ষমতা দিয়ে বিচার করেন। আমি যখন দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগে অস্থির হয়ে উঠতাম তিনি আমাকে সান্তনা দিয়ে বলতেন "স্থির হয়ে বসো—আমাদের ভেবে দেখতে হবে যেটা ঘটবে বলে তুমি দুশ্চিন্তায় অস্থির হয়ে উঠেছ, গড়ের সূত্রকে প্রয়োগ করে আমাদের দেখতে হবে, সেটা আদৌ ঘটবে কিনা আর ঘটলেও, ঘটার সম্ভাবনা কতটুকু।"

একটা ঘটনার কথা প্রসঙ্গত উল্লেখ করা যেতে পারে।

আমার মনে পড়ে, সেদিন আমরা, নিউ মেক্সিকোর আলবুকার্ক থেকে কার্লস ক্যাভার্ণের দিকে নিজেদের গাড়ী করে বেরিয়ে পড়েছিলাম। কাঁচারাস্তার উপর দিয়ে গাড়ীটা এগিয়ে চলল। হঠাৎ শুরু হল প্রচণ্ড ঝড় বৃষ্টি। গাড়ীটা পিছলিয়ে গড়াতে শুরু করল। আমরা কিছুতেই সেটাকে নিয়ন্ত্রণে আনতে পারছিলাম না। আমার প্রকৃতি অনুযায়ী আমি প্রচণ্ড উদ্বেগে আতঙ্কে হতবুদ্ধি হয়ে পড়লাম—আমার মনে হল গাড়ী চাকাগুলো এই পিচ্ছিল রাস্তায় গড়াতে গড়াতে রাস্তার পাশের একটা গভীর নালার মধ্যে গিয়ে পড়বে। কিন্তু আমার স্বামী আদৌ বিচলিত হলেন না। তিনি অত্যন্ত সাবধানে এবং সতর্কতার সঙ্গে ঐ পিচ্ছিল রাস্তায় গাড়ীটাকে চালাতে চালাতে আমাকে আশ্বাস দিয়ে বললেন তিনি অতি সন্তর্পণে ধীর গতিতে গাড়ীটাকে চালিয়ে নিয়ে যাচ্ছেন। সুতরাং সাংঘাতিক কিছু ঘটার সম্ভাবনা নেই আর যদি গাড়ীটা যদি নালার মধ্যে গড়িয়ে পড়ে যায় তাহলে গড়ের সূত্র অনুসারে তাঁদের আহত হওয়ার সম্ভাবনা নেই। তাঁর স্থৈর্য্য এবং আত্মবিশ্বাস আমাকে শান্ত করল। সত্যিই আমরা শেষপর্যন্ত সেই বিপদ অতিক্রম করে নিরাপদে আমাদের গন্তব্যে পৌঁছলাম।

যখনই এ ধরনের কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছি, গড়ের সূত্র অনুসরণের সাহায্যে আমার নব্বই শতাংশ, দুশ্চিন্তা, আতঙ্ক, উদ্বেগকে আমি নিয়ন্ত্রণে আনতে সক্ষম হয়েছি। দুশ্চিন্তার কোন কারণ ঘটলে প্রথমেই আমি ভেবে নিতাম, ঘটনাটা ঘটার কতটা সম্ভাবনা আছে। এই পদ্ধতিতেই নানা ঘাত প্রতিঘাত এবং প্রতিক্রিয়ার মধ্য দিয়ে ধীরে ধীরে সুস্থ এবং স্বাভাবিক মানসিকতার অধিকারী হয়ে উঠলাম। গত কুড়ি বছর যাবৎ আমাদের জীবন অভাবনীয় সুখ এবং শান্তিতে পরিপূর্ণ হয়ে উঠেছে। একথা অনস্বীকার্য যে অধিকাংশ দুশ্চিন্তা, ভয় এবং উদ্বেগ আমাদের কল্পনা প্রসূত, বাস্তবে তার কোন অস্তিত্ব নেই। পিছনের কয়েক দশকের দিকে তাকিয়ে লেখক দেখতে পেলেন, অধিকাংশ দুশ্চিন্তা, আশঙ্কা, উদ্বেগে তিনি যত কষ্ট পেয়েছেন, তার অধিকাংশই তাঁর কল্পনা থেকে উদ্ভূত, বাস্তবে যার কোন ভিত্তিই নেই।

জেমস্ এ, গ্রান্ট ডিসট্রিবিউটিং কোম্পানীর মালিক। জিম গ্রান্ট লেখককে তাঁর অভিজ্ঞতার কথা যেমন বর্ণনা করেছিলেন ঃ দশ থেকে পনেরো গাড়ী ভর্তি ফ্লোরিডার কমলালেবু এবং আঙুর একসঙ্গে সরবরাহ করার অর্ডারটি তাঁকেই দেওয়া হয়েছিল। কিন্তু অর্ডার পাওয়ার পর থেকে তার দুশ্চিন্তা এত বেশী বেড়ে গেল যে সে যন্ত্রণায় অস্থির হয়ে উঠেছিল—তার সর্বদা মনে হতে শুরু করল, যদি কোন দুর্ঘটনায় একটা ট্রেন ভেঙ্গে পড়ে, যদি ফলগুলো চারিদিকে ছড়িয়ে পড়ে, যদি মালবোঝাই গাড়ীগুলো কোন ব্রীজের উপর দিয়ে যাওয়ার সময়, ব্রীজটা ভেঙ্গে পড়ে। কিন্তু, ফলগুলো যদিও বীমা করা ছিল এই ভেবে সে আতঙ্কিত হয়ে উঠল যে যদি সে যথাসময়ে ফলগুলোকে ডেলিভারী না দিতে পারে তাহলে বাজারে তার সুনামের হানি হবে এবং ফলস্বরূপ তার বাজার ক্ষতিগ্রস্ত হবে। তার উদ্বেগ এত বেশী বেড়ে গেল যে তার ভয় হল সে পাকস্থলীর আলসারে আক্রান্ত হয়েছে এবং চিকিৎসকের শরণাপন্ন হল। চিকিৎসক তাকে অভয় দিয়ে বললেন যে তার স্নায়ু দৌর্বল্য ছাড়া আর কিছুই হয়নি। "আমি তখনই আলোর সন্ধান পেলাম" সে বলল, আমি তখন শুধুই নিজেকে প্রশ্ন করে চললাম, জিম গ্রান্ট, তুমি এই কবছরে কতগুলো ফল বোঝাই গাড়ী নিয়ে কারবার করেছ? উত্তর হল, "প্রায় পঁচিশ হাজার।" তাহলে? আমি আবার নিজেকে প্রশ্ন করলাম, "সেগুলোর মধ্যে তোমার কটা গাড়ী ভেঙ্গে পড়েছে?" উত্তর হল, "খান পাঁচেকের মত হতে পারে", তখন আমি আবার নিজেকে বললাম, "পঁচিশ হাজারের মধ্যে মাত্র পাঁচখানা! তার মানেটা তুমি বুঝতে পারছ, আনুপাতিক হিসাবে প্রতি পাঁচ হাজারে মাত্র একখানি। অন্যভাবে বলতে গেলে বলতে হয়, অভিজ্ঞতার হিসাবে গড়ের সূত্রানুযায়ী তোমার একখানা গাড়ীও যদি কখনও নষ্ট হয়, সেই হিসাবে গাড়ী নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনার হার দাঁড়াচ্ছে প্রতি পাঁচহাজারে একখানা। সুতরাং কি নিয়ে তুমি এত দুশ্চিন্তা করছ?" তারপর থেকে আমার মন থেকে সমস্ত ভয়, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ অন্তর্হিত হয়ে গেল। মনটা পরিপূর্ণ আনন্দ এবং শান্তিতে ভরে উঠল। তারপর থেকে আমি আর কখনও কাল্পনিক "পাকস্থলীর আলসারে কষ্ট পাইনি।"

দুশ্চিন্তার অভ্যাস পরিত্যাগের তৃতীয় উপায় ঃ—

নিজেকে ধ্বংস করার পূর্বে দুশ্চিন্তার অভ্যাস পরিত্যাগ করার জন্য নীচের নিয়মটি অনুসরণ করুন।

পূর্বের সমস্ত ঘটনাবলী পরীক্ষা করুন। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন যে ঘটনা ঘটার সম্ভাবনায় আপনি শঙ্কিত এবং উদ্বিগ্ন, গড়ের সূত্রানুসারে, সে ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা কতটা?

৯

অবশ্যম্ভাবি ঘটনাকে মেনে নেবার অভ্যাস গড়ে তুলুন

লেখক তাঁর ছেলেবেলায় উত্তর পশ্চিম মিসৌরীতে বাস করতেন। তিনি একদিন কাঠের তৈরী একটা পরিত্যক্ত বাড়ীতে কয়েকজন বন্ধুকে নিয়ে খেলা করছিলেন। সেই বাড়ীর চিলেকোঠা থেকে নেমে আসার সময় চৌকাঠে পা রেখে নীচে লাফ দিলেন। মুহূর্তের মধ্যে একটা অতি অপ্রত্যাশিত দুর্ঘটনা ঘটে গেল। তাঁর বাঁ হাতে তর্জনীতে ছিল একটা আংটি। লাফ দেবার সময় সেটা একটা পেরেকের মাথায় আটকে গেল—আর আঙুলটি হাত থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে গেল।

তিনি যন্ত্রণায় আর্তনাদ করে উঠলেন এবং ভীষণ ভয় পেয়ে নিশ্চিত হয়ে গেলেন যে মৃত্যু তাঁকে গ্রাস করতে আসছে। কিন্তু হাতের ক্ষত যখন শুকিয়ে গেল তিনি এক সেকেণ্ডের জন্যও সেটা নিয়ে আর উদ্বিগ্ন হন নি—যা ঘটার সেটা তো ঘটেই গেছে, বৃথা সেটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করে লাভ কি। যেটা অবশ্যম্ভাবি ছিল সেটাকে তিনি সহজেই স্বীকার করে নিয়েছেন।

কয়েক বছর আগে নিউইয়র্কের একটা অফিসবাড়ীতে এক ভদ্রলোকের সঙ্গে তাঁর সাক্ষাত হয়েছিল। তিনি সেখানে উত্তোলন যন্ত্রের সাহায্যে মাল ওঠানো, নামানোর কাজ করতেন। লেখক লক্ষ্য করলেন যে তাঁর বাঁহাতটি কব্জী থেকে বিচ্ছিন্ন। তিনি সেই ভদ্রলোককে জিজ্ঞেস করলেন এই অবস্থা তাঁর কোনরকম অসুবিধা সৃষ্টি করছে কিনা, তিনি জানালেন—তিনি তাঁর এই অঙ্গ হানির জন্য কোনরকম অসুবিধা বোধ করেন না, আর ঐ ব্যাপারটা নিয়ে আদৌ তিনি চিন্তাও করেন না। একমাত্র সূঁচে সুতো পরানোর যখন চেষ্টা করেন, তখনই কেবল বিশেষ অঙ্গটি হারানোর অসুবিধা অনুভব করেন। তরল পরিহাসের ছলে তিনি কথাগুলো বলতে পেরেছিলেন কারণ দুর্ঘটনাটিকে অবশ্যম্ভাবি বিবেচনা করে খুব সহজেই তিনি সেটাকে স্বীকার করে নিয়েছিলেন।

সবচাইতে আশ্চর্য্যজনক ব্যাপার হলো, আমরা যদি কোন দুর্ঘটনা বা বিপর্যয়কে অবশ্যম্ভাবি হিসাবে বিবেচনা করতে পারি তাহলে কত সহজে আমরা সেটাকে স্বীকার করে নিয়ে বিরুদ্ধ অবস্থাটার সঙ্গে নিজেদের খাপ খাইয়ে নিতে পারি এবং সেটাকে ভুলে যেতে পারি।

জীবনে চলার পথে মানুষকে নানারকম অপ্রীতিকর অবস্থার সম্মুখীন হতে হয়। সেগুলোর কোন তারতম্য হয় না। সেক্ষেত্রে নির্বাচনের ব্যাপারটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ—হয় মানুষ সেগুলোকে অবশ্যম্ভাবি হিসাবে মেনে নিয়ে সেগুলোর সঙ্গে নিজেদের খাপ খাইয়ে নেবে তাহলে তার বিপরীত প্রতিক্রিয়াগুলো তার উপর কার্য্যকরী হবে না অর্থাৎ তাকে দুঃখ যন্ত্রণা সহ্য করতে হবে না—নতুবা নানারকম বিপর্যয় এবং স্নায়ু বৈকল্যের শিকার হয়ে জীবন ধ্বংসপ্রাপ্ত হবে। এ প্রসঙ্গে লেখকের প্রিয় দার্শনিক উইলিয়াম জেমস্ বলেছিলেন "কোন দুর্ভাগ্য বা বিপর্য্যয়কে অতিক্রম করার প্রথম পদক্ষেপই হল—যা ঘটেছে, তাকে শান্ত চিত্তে মেনে নেওয়া।" অরিজনের পোর্টল্যাণ্ড বাসী এলিজাবেথ কন্‌লের পক্ষে তাঁর জীবনের এক মর্মান্তিক শোকাবহ ঘটনাকে মেনে নেওয়া অসম্ভব হয়ে উঠেছিল। ফলে সেই দুঃসহ শোকাবেগে তিনি এক গভীর অন্ধকারে তলিয়ে যাচ্ছিলেন কিন্তু কিভাবে তিনি ধীরে ধীরে সেই বিপর্য্যয় থেকে মুক্তি পেলেন সেটা তিনি লেখককে একটা চিঠির মাধ্যমে জানিয়েছিলেন, তাতে লেখা ছিল, "সেই বিশেষ দিনটিতে উত্তর আফ্রিকায় আমাদের সৈন্যদের বিজয়কে কেন্দ্র করে আমেরিকা বিজয়োৎসব পালন করছিল। সে সময় ওয়ার ডিপার্টমেন্ট থেকে এই মর্মে একটা টেলিগ্রাম পেলাম যে আমার ভাগ্নে, যাকে আমি সব থেকে বেশী ভালবাসতাম, তাকে খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না অর্থাৎ সে নিখোঁজ। অল্প কিছুক্ষণ পরে আরেকটা টেলিগ্রাম মারফৎ জানতে পারলাম সে মৃত।"

"দুঃসহ শোকে আমি একেবারে ভেঙ্গে পড়লাম। টেলিগ্রাম পাওয়ার পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত জীবন আমার কাছে অত্যন্ত সুন্দর ছিল। আমার চাকরীটাকে অত্যন্ত পছন্দ করতাম। ভাগ্নেকে আমি জীবনে সুপ্রতিষ্ঠিত করতে চেয়েছিলাম। তার তারুণ্য আমার কাছে সবকিছু শোভন ও সুন্দর হিসাবে প্রকাশ করত। আমি ভেবেছিলাম জলের মধ্যে পাঁউরুটি ছুঁড়ে দিলেই সেগুলো আমার কাছে কেক হয়ে ফিরে আসবে। তারপরই হাতে পেলাম সেই মর্মস্পর্শী তার বার্তা। সমস্ত পৃথিবী আমার কাছে অর্থহীন হয়ে গেল। মনে হল আমার বেঁচে থাকার জন্য পৃথিবী থেকে সব কিছু

হারিয়ে গেছে। কাজে অবহেলা করতে শুরু করলাম, বন্ধু-বান্ধবকে এড়িয়ে চলতাম। আমার ব্যবহার অত্যন্ত রুক্ষ হয়ে উঠল। সব বিষয়ে ঘৃণা এবং অসন্তোষ প্রকাশ পেতে শুরু করল। আমি শোকে এত মুহ্যমান হয়ে পড়লাম যে আমি স্থির করলাম চাকরী ছেড়ে দিয়ে কোথাও চলে যাব এবং অশ্রুজল ও তিক্ততার মধ্যে নিজেকে লুকিয়ে রাখব।"

"সেই ভেবে যখন ডেস্কটাকে পরিষ্কার করতে শুরু করলাম তখন কাগজপত্রের মধ্যে ভাগ্নের লেখা একটা চিঠি দেখতে পেলাম। কয়েক বছর অগে আমার মায়ের মৃত্যুর পর সে চিঠিটা আমায় লিখেছিল। চিঠির বক্তব্য ছিল, "আমরা সকলেই নিশ্চয়ই তাঁর চির বিদায়ের অভাব বোধ করব। বিশেষতঃ তুমি যে কতটা ভেঙ্গে পড়ছে, তুমি যে কতটা অসহায় বোধ করছ—তা মর্মে মর্মে উপলব্ধি করছি। কিন্তু আমার দৃঢ় বিশ্বাস—এই অবর্ণনীয় এবং দুঃসহ শোকের আঘাত তুমি ধীরে ধীরে কাটিয়ে উঠতে পারবে। তোমার নিজস্ব দার্শনিক দৃষ্টিভঙ্গী তোমাকে সেটা করার অনুপ্রেরণা দেবে। তুমি আমাকে সুন্দর সুন্দর সত্যগুলো শিখিয়েছিলে। আমি যেখানেই থাকি এবং আমরা পরস্পর থেকে যত দূরেই থাকি সর্বদা আমার স্মৃতিপথে জাগরুক হয়ে থাকবে যে তুমি আমায় হাসতে শিখিয়েছিলে, আর শিখিয়েছিলে জীবনে চলার পথে যে বিপর্যয়ের সম্মুখীন হইনা কেন—তাকে হাসিমুখে মেনে নিতে।

"আমি চিঠিটা বেশ কয়েকবার পড়লাম। মনে হল সে যেন আমার পাশে দাঁড়িয়ে কথা বলছে। সে যেন আমাকে বলছে, "তুমি যা যা আমায় করতে শিখিয়েছিলে, সেগুলো তুমি নিজেই অনুসরণ করছ না কেন। এই দুঃসহ শোকের আঘাত কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা কর—মোটেই ভেঙ্গে পড়ো না, যা ঘটেছে তাকে মেনে নাও। নিজের শোক-দুঃখ-যন্ত্রণাকে হাসি দিয়ে ঢেকে রেখে এগিয়ে চলার চেষ্টা কর।" তার চিঠির বক্তব্য সমস্ত হতাশাকে কাটিয়ে দিয়ে আবার আমাকে নূতন করে বাঁচার প্রেরণা দিল। আমি আবার দৈনন্দিন কাজের মধ্যে নিজেকে ডুবিয়ে দিলাম।

এলিজাবেথ কোন্‌লে যা শিখেছিলেন তা আমাদের একদিন শিখতেই হবে, সে আগে হোক বা পরে, আর তা হল, অবশ্যম্ভাবী যা, তাকে মেনে নেবার অভ্যাস গড়ে তোলা। "এটা অপরিবর্তিতই থাকে, এর অন্যথা হয়না।" এই বাক্যটির মধ্যে শব্দসংখ্যা অতি স্বল্প হলেও এর গুরুত্ব অপরিসীম। যে ঘটনা অবশ্যম্ভাবি—তা ঘটবেই, কোনক্রমেই তার ব্যতিক্রম হয়না। —এই তত্ত্বটাকে মনে প্রাণে উপলব্ধি করতে পারলে বা এই তত্ত্বমূলক শিক্ষাটাকে সমস্ত হৃদয় দিয়ে গ্রহণ করতে পারলে—সমস্ত দুর্ঘটনা বা বিপর্য্যয়কে আমরা অতি সহজে মেনে নিতে পারব এবং এর দুর্ভাগ্যজনক পরিণামকে এড়ানো আমাদের পক্ষে সহজ হয়ে উঠবে এবং দুরতিক্রম্য হতাশা থেকে পরিত্রাণ পেয়ে আমরা আনন্দ ও শান্তির সন্ধান পাব। কিন্তু এই শিক্ষা লাভ করা বা জীবনে চলার পথে এই তত্ত্বকে প্রয়োগ করা মোটেই সহজ কথা নয়। এমনকি, সিংহাসনাসীন নৃপতিদেরও এই শিক্ষামূলক তত্ত্বটিকে মনে-প্রাণে স্মরণে রেখে রাজ্য পরিচালনার মত গুরুদায়িত্ব পালন করতে হয়। বাকিংহাম প্রাসাদের লাইব্রেরীর দেয়ালে পরলোকগত জর্জ, ভি কয়েকটি শব্দ সমন্বিত একটি বাক্য বাঁধিয়ে রেখেছিলেন। "আমাকে চাঁদ বা চলকে পড়ো দুধের জন্য কাঁদতে বলো না।"

সোপেন হাওয়ার বলেছেন, "আনুগত্যের মাধ্যমে জীবনে চলার পথের পাথেয় সরবরাহই সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ। একথার তাৎপর্য্য এই নয় যে প্রতিকূল কোন অবস্থা সৃষ্টি হলেই আমরা সেই অবস্থার বিরুদ্ধে কোন প্রতিরোধের দেয়াল গড়ে তোলার চেষ্টা না করে তৎক্ষণাৎ আমরা সেই অবস্থার বশীভূত হব। যত সময় পর্যন্ত আমাদের সামর্থ্য বা সুযোগ থাকবে, তত সময় আমরা

ঐ শক্তির বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে যাব। যখন সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে পারব যে প্রতিরোধের সমস্ত চেষ্টাই ব্যর্থ হতে চলেছে, ঘটনাটি অনিবার্য্য—কেবল তখনই আমরা আনুগত্য স্বীকার করব।

শুধুমাত্র কোন ঘটনা আমাদের সুখী বা অসুখী করে না সে বিষয়ে সংশ্লিষ্ট ঘটনা বা অবস্থাতে আমাদের যে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয় সেটাই আমাদের অনুভূতিকে নির্ধারিত করে।"

মহামানব যিশুর ক্রুশবিদ্ধ হয়ে মৃত্যুবরণের ঘটনা ছাড়াও আর একটি ইতিহাস প্রসিদ্ধ মহান মৃত্যুবরণ করেছিলেন সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ দার্শনিক সক্রেটিস। এথেন্সের কয়েকজন ক্ষমতাশালী ব্যক্তি নগ্নপদের দার্শনিক সক্রেটিসের প্রতি ঈর্ষা ও অসূয়ার বশে হত্যার চক্রান্তে লিপ্ত হলেন। নাম মাত্র একটা বিচারের পর তাঁকে মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত করা হল। কারাধ্যক্ষের উপর তাঁকে বিষপানের সাহায্যে হত্যা করার দায়িত্ব পড়ল। বিষের পান পাত্রটি—তাঁর হাতে দিয়ে কারাধ্যক্ষ তাঁকে বললেন, যা অনিবার্য্য তাকে সহজে সহ্য করার চেষ্টা করুন। অত্যন্ত শান্ত এবং স্থির চিত্তে তিনি মৃত্যুর কাছে আত্মসমর্পণ করলেন যা স্বর্গীয় পবিত্রতাকে স্পর্শ করেছিল।

দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তিলাভের চতুর্থ উপায় ঃ—

যা অবশ্যম্ভাবি এবং অনিবার্য তাকে স্বীকার করে নেওয়া।

১০

অনিশ্চিত সাফল্যের সময়সীমা নির্ধারিত করুন

বিনিয়োগ সম্বন্ধে পরামর্শদাতা এবং টেক্সাসের নাগরিক চার্লস রবার্ট লেখককে তাঁর জীবনের অভিজ্ঞতার কাহিনীটি যেমন বর্ণনা করেছিলেন, তা তাঁর নিজের জবানীতে এখানে উপস্থাপিত করা হল।

"শেয়ার বাজারে বিনিয়োগ করার জন্য—বন্ধুদের কাছ থেকে কুড়ি হাজার ডলার ধার করে টেক্সাস থেকে নিউইয়র্কে এসেছিলাম। আমি ভেবেছিলাম শেয়ার বাজারের নাড়ী-নক্ষত্র সবই আমার নখদর্পনে, কিন্তু বাস্তবে আমার প্রতিটি সেন্ট লোকসান হয়ে গেল। এটা সত্যি যে কতকগুলো ক্ষেত্রে আমি প্রচুর লাভের মুখ দেখেছিলাম কিন্তু শেষপর্যন্ত আমার ধার করা সমস্ত অর্থই জলে গেল। আমার নিজের টাকা লোকসান হলে আমি কিছু মনে করতাম না—কিন্তু আমার বন্ধুদের সমস্ত টাকা ক্ষতি হয়ে যাওয়াতে আমি ভয়ঙ্কর দুশ্চিন্তায় বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়লাম। যদিও সেই ক্ষতি সহ্য করার মত তাদের প্রচুর আর্থিক আনুকূল্য ছিল। আমাদের কর্মপ্রচেষ্টার এমন দুভার্গ্যজনক পরিণতি হওয়ার পর দ্বিতীয়বার তাদের মুখোমুখি হতে আমার লজ্জা, সঙ্কোচ, ভয়ের অন্ত ছিল না। সবচেয়ে আশ্চর্যের বিষয়, তারা ব্যাপারটাকে খেলোয়াড়ী মানসিকতায় গ্রহণ করল এবং আমার সাফল্যের ব্যাপারে নিশ্চয়তা দিয়ে আমাকে উৎসাহিত করল।

আমার ভুল-ভ্রান্তিগুলো নিয়ে চিন্তা করতে শুরু করলাম এবং দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিলাম যে শেয়ার বাজারে ব্যবসা শুরু করার আগে এ ব্যবসার নাড়ী-নক্ষত্র সমস্ত কিছু পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে জেনে নেব যাতে দ্বিতীয়বার আমাকে চূড়ান্ত আর্থিক ক্ষতির সম্মুখীন না হতে হয়। সেজন্য, আমি শেয়ার ব্যবসায় বিশেষ অভিজ্ঞ এবং পারদর্শী ব্যক্তি, বার্টন, এস, ক্যাসলস্-এর কাছে সুপরামর্শ নেওয়ার জন্য গেলাম। তিনি আমাকে ইতিপূর্বে কিভাবে এই শেয়ার ব্যবসা পরিচালনা করেছি, সে বিষয়ে কতগুলো প্রশ্ন করলেন। তারপর উদাহরণ দিয়ে লাভ-ক্ষতির কারণটা সুন্দর ভাবে বুঝিয়ে দিলেন।

তিনি বললেন, "প্রথমেই আমি শেয়ার বাজারের প্রতিটি কেনা বেচা বা লেনদেনের উপরে একটা নির্দিষ্ট সীমা বেঁধে দিই। মনে করুন আমি যদি একটা স্টক কিনি—যার প্রতিটি শেয়ারের মূল্য পঞ্চাশ ডলার, আমি সেই মুহূর্তে পঁয়তাল্লিশ ডলারে এর নির্দিষ্ট সীমা বেঁধে দেব।" এর তাৎপর্য্য হল—যদি স্টকের ক্রয়মূল্যের চাইতে এর মূল্য পাঁচ ডলার কমে যায়—তখনি নিজে থেকে শেয়ারগুলো বিক্রী হয়ে যাবে এবং আর্থিক ক্ষতি পাঁচ ডলারে সীমিত থাকবে, সঠিক বিচার বিবেচনার মাধ্যমে যদি বিনিয়োগ করা যায় তাহলে শেয়ার দর উঠে গেলে বিনিয়োগকারী প্রচুর মুনাফা করতে পারে—কিন্তু বিনিয়োগের পর শেয়ারের দর কতটা নীচের স্তর পর্য্যন্ত নেমে যেতে পারে এবং সেই স্তর পর্য্যন্ত ধরে রাখার ঝুঁকি কতটা যুক্তিসঙ্গত হবে তার একটা নির্দিষ্ট সীমা বেঁধে দিতে হবে। অনিশ্চিত সাফল্যের ক্ষেত্রে একটা সীমাকে সর্বদা নির্দিষ্ট করে দেওয়া উচিত। এই নীতি অবলম্বন এবং প্রয়োগের মাধ্যমে আমি পুর্নোদ্যমে কাজ শুরু করে দিলাম এবং এই নীতি অনুসারে কাজ করে আমার নিজের এবং আমার মক্কেলদের হাজার হাজার ডলার আর্থিক ক্ষতিকে নিয়ন্ত্রণে আনতে সক্ষম হয়েছিলাম।

লেখকও তাঁর জীবনে এ ধরনের অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলেন।

তাঁর তিরিশ বছর বয়সের গোড়ার দিকের কথা। তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন উপন্যাস লেখাকে তিনি জীবিকা করবেন এবং উপন্যাস লিখেই তিনি বাকী জীবনটা কাটিয়ে দেবেন এবং খ্যাতনামা ঔপন্যাসিক হিসাবে যশস্বী হয়ে উঠবেন। তাঁর মনের মধ্যে দ্বিতীয় ফ্রাঙ্ক নরিস অথবা জ্যাক লন্ডন অথবা থমাস হার্ডির মত বিখ্যাত ঔপন্যাসিক হবার উচ্চাশা জেগে উঠল। তাঁর আগ্রহ এবং আকাঙ্খা এত তীব্র হয়ে উঠল যে তিনি ইউরোপে পাড়ি দিয়ে সেখানে দুটি বছর কাটিয়ে দিলেন। তিনি অত্যন্ত একনিষ্ঠভাবে রচনা করলেন, ব্লিজার্ড (চূড়ান্ত শীতলতা সহ ভয়ঙ্কর তুষারবৃষ্টি) নামের একখানি উপন্যাস। উপন্যাসের নামকরণ বেশ উপযুক্ত হয়েছিল কারণ—তাঁর উপন্যাসটি প্রকাশকদের কাছে তুষারের মত শীতল অভ্যর্থনা পেল। তাঁর সাহিত্য বিষয়ক প্রতিনিধি তাঁকে যখন জানালেন যে তাঁর সৃষ্ট উপন্যাসটি হয়েছে অত্যন্ত জঘন্য—তাঁর উপন্যাস লেখার মত মেধা, প্রতিভা বা দক্ষতা কোনটাই নেই—তখন তাঁর হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে যাওয়ার উপক্রম হল। একথা শুনে তিনি চরম অপমানিত হয়ে তার অফিস থেকে বেরিয়ে এলেন। প্রতিনিধি ভদ্রলোক যদি তাঁর মাথায় লোহার একটা ভারী হাতুড়ি দিয়ে আঘাত করতেন—তাতেও তিনি এতটা বিস্মিত হতেন না। এ ধরনের অপ্রত্যাশিত আঘাতে তিনি প্রচণ্ডভাবে ভেঙ্গে পড়লেন। কিছুদিন পরে তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন যে তিনি স্বদেশে ফিরে গিয়ে বয়স্কদের জন্য শিক্ষাকেন্দ্র গড়ে তুলবেন। সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ আরম্ভ করে দিলেন—অর্থাৎ বয়স্কদের জন্য ক্লাস খুলে শিক্ষা দিতে শুরু করলেন—এবং অবসর সময়ে প্রবন্ধ এবং জীবনী লিখতে আরম্ভ করলেন। তারপর থেকে সাফল্যের আনন্দে এত আনন্দিত হলেন যে তার রাস্তার মাঝখানে নাচার ইচ্ছা হত। তিনি অত্যন্ত সততার সঙ্গে স্বীকার করেছেন যে দ্বিতীয় টমাস হার্ডি হতে পারেন নি বলে এক মুহূর্তের জন্যও তিনি অনুশোচনা করেন নি। তাঁর সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে সঠিক সময়সীমাকে নির্দিষ্ট করতে পেরেছিলেন বলেই সমস্ত বিপর্যয়কে এড়িয়ে সাফল্যের সন্ধান পেয়েছিলেন।

দুশ্চিন্তা নিরসনের পঞ্চম উপায় ঃ—

আমাদের বেঁচে থাকার বা বাস করার চাহিদা পূরণ করার জন্য যখন যথেষ্ট অর্থ ব্যয় করতে প্রলুব্ধ হব তখন আমরা একটু থেমে গিয়ে চিন্তা করব এবং নিজেদের তিনটি প্রশ্ন করব।

১। যে বিষয়টা নিয়ে আমি এত দুশ্চিন্তা করছি এবং যে ব্যাপারে আমি এত উৎসুক, সেটা কি আমার কাছে আদৌ গুরুত্বপূর্ণ?

২। এই দুশ্চিন্তা বা আগ্রহের উপরে কোন বিন্দুতে আমি সময়সীমা ধার্য্য করব—এবং সেটাকে ভুলে যাব?

৩। আমাদের চাহিদা পূরণের জন্য কতটা মূল্য আমরা ব্যয় করব? এ ব্যাপারে যতটা মূল্য দেওয়া উচিত, তার বেশী মূল্য কি আমরা দিয়ে ফেলেছি?

১১

অতীতকে বিস্মৃত হওয়ার চেষ্টা করুন।

চল্‌কে পড়া দুধের জন্য দুঃখ করো না—এটা একটি বহুল পঠিত প্রবাদ বাক্য। আমরা এই সমস্ত প্রবাদ বাক্যগুলোকে পঠন পাঠনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রেখেছি—কখনও জীবনে চলার পথে প্রয়োগ করে দেখার চেষ্টা করিনি। পুরনো প্রবাদ বাক্যগুলোকে আমরা যদি যথাযথ প্রয়োগ করতাম, তাহলে আমরা জীবনকে সুন্দর এবং সঠিক পথে পরিচালিত করে একটা সুষ্ঠু এবং পূর্ণাঙ্গ জীবনের স্বাদ গ্রহণ করতে পারতাম।

আমরা যদি অতীতের দুঃখ যন্ত্রণাময় ঘটনাগুলোকে নিয়ে প্রতিনিয়ত দুশ্চিন্তা করি, আমরা শুধুই নিজেদের হতাশার অন্ধকারে ঠেলে দেব এবং সমস্ত শান্তি স্বস্তি নিশ্চিহ্ন হয়ে গিয়ে জীবন বিষময় হয়ে উঠবে। আমাদের সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে যাতে দুধটা চলকে পড়ে না যায়—আর সে বিষয়ে যখন কোন সাবধানতা অবলম্বন করা হয়নি—তখন তার জন্য দুঃখপ্রকাশ করা বা হা হুতাশ করা বিড়ম্বনামাত্র। কারণ তা আমরা আর কখনই ফিরে পাব না।

হেভিওয়েট চ্যাম্পিয়ন মুষ্ঠিযোদ্ধা জ্যাক ডেম্পসী—এই প্রসঙ্গে লেখককে তাঁর অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করেছিলেন। তিনি তাঁর প্রতিদ্বন্দ্বী টানের কাছে হেরে গিয়ে তাঁর খেতাব হারালেন। এই ঘটনা যেন মুষ্ঠ্যাঘাতে তাঁর অহঙ্কারকে চূর্ণ করে দিল। তিনি আর চ্যাম্পিয়ন রইলেন না। প্রচণ্ড অপমান এবং হতাশায় তিনি মুহ্যমান হয়ে পড়লেন। একবছর পরে দ্বিতীয়বার তিনি টানের সঙ্গে মুষ্ঠি যুদ্ধে অবতীর্ণ হলেন—ফলাফল অপরিবর্তিত রইল—তিনি আবার পরাজিত হলেন। গভীর দুঃখকে এড়ানো তাঁর পক্ষে অসম্ভব হয়ে উঠলেও তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন অতীতের গৌরবময় দিনগুলোর স্মৃতিতে তিনি নিজেকে আর ক্ষতবিক্ষত করবেন না—চলকে পড়া দুধের জন্য আর হা-হুতাশ করবেন না।

তাঁর পরাজয়ের গ্লানি মন থেকে মুছে দিয়ে ভবিষ্যত পরিকল্পনায় মনোনিবেশ করলেন। ব্রডওয়ের উপরে তিনি গড়ে তুললেন জ্যাক ডেম্পসী রেস্টুরেন্ট আর সাতান্ন নম্বর রাস্তায় গ্রেট নর্দান হোটেল। মুষ্ঠিযুদ্ধের প্রদর্শনী করে এবং পুরস্কার মূলক মুষ্ঠিযুদ্ধ পরিচালনা করে তিনি এগুলো গড়ে তুলতে পেরেছিলেন তিনি এই সমস্ত গঠনমূলক কাজে এত ব্যস্ত হয়ে পড়লেন যে তাঁর অতীতের স্মৃতি রোমন্থন করার বা অতীত নিয়ে দুর্ভাবনা করার বিন্দুমাত্র আগ্রহ বা সময় কোনটাই ছিল না—এইভাবে অতীতকে ভুলে গিয়ে এবং নিজের পরিকল্পনা অনুযায়ী গঠনমূলক কাজে নিজেকে ব্যাপৃত রেখে তিনি সুখ, শান্তি এবং আনন্দের সন্ধান পেয়েছেন।

সংক্ষিপ্ত আকারে তৃতীয় অধ্যায় ঃ—

দুশ্চিন্তা আপনাকে নিঃশেষ করার আগে, আপনি কিভাবে দুশ্চিন্তার অভ্যাস পরিত্যাগ করবেন।

১। আপনার মনের মধ্যে দুশ্চিন্তার প্রবেশ—প্রতিরোধের জন্য নিজেকে কর্মব্যস্ত রাখুন।
২। তুচ্ছ ব্যাপারগুলোকে আপনার উপর কোন প্রভাব বিস্তার করতে দেবেন না।
৩। আপনার দুশ্চিন্তাকে অকার্যকরী করতে গড়ের সূত্র অনুসরণ করুন।
৪। অনিবার্য্য বা অবশ্যম্ভাবি ঘটনাকে মেনে নেবার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
৫। দুশ্চিন্তার একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে সময়সীমাকে ধার্য্য করুন।
৬। অতীতের বিপর্য্যয় বা দুর্ঘটনার জন্য অনুশোচনা পরিত্যাগ করুন।

চতুর্থ অধ্যায়

১২

মাত্র আটটি শব্দ আপনার জীবনের উপযুক্ত রূপান্তর ঘটাতে পারে।

এক বেতার অনুষ্ঠানে একবার লেখককে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল তিনি তাঁর জীবনে এ পর্য্যন্ত সবচাইতে মূল্যবান কি শিক্ষা লাভ করেছেন।

উত্তরে তিনি বলেছিলেন, আমরা যা চিন্তা করি, সেটা কতখানি গুরুত্বপূর্ণ। একজন মানুষের চিন্তাধারার পরিপ্রেক্ষিতে সহজেই বিচার করা যায় সে কি প্রকৃতির মানুষ। একজন মানুষের চিন্তাধারাই তাকে সেই ভাবেই গ'ড়ে তোলে এবং তার জীবনে সেই চিন্তাধারার প্রভাব প্রতিফলিত হয়। এমার্সন বলেছিলেন, "একজন মানুষ সারাদিন যা চিন্তা করে, তার জীবন সেই চিন্তাধারা অনুযায়ী রূপান্তরিত হয়।"

আমরা যদি সুখ স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ চিন্তা করি আমরা নিশ্চয়ই সুখী হব। আমরা যদি সর্বদা ভীতিপূর্ণ চিন্তা করি আমাদের স্বভাব প্রকৃতি ভীতু প্রকৃতির হয়ে যাবে। রোগ অসুখবিসুখ নিয়ে চিন্তা করলে আমরা সম্ভবত রোগাক্রান্ত হব বা অসুস্থ হয়ে পড়ব। আমরা যদি সর্বদা চিন্তা করি, আমরা অসফল হব তাহলে আমাদের ব্যর্থতাকে কেউ রোধ করতে পারবে না। দুশ্চিন্তাকে আদৌ প্রশ্রয় না দিয়ে আমরা যদি আমাদের সমস্যাসম্বন্ধে সচেতন থাকি এবং স্বাভাবিক ভাবে সংশ্লিষ্ট সমস্যাগুলোর সমাধানের চেষ্টা করি—তাহলে আমরা নিশ্চয়ই সমস্যাগুলোর সমাধানের পথ খুঁজে পাব এবং সমস্ত রকম বিপর্য্যয় থেকে মুক্ত থেকে সুখ-স্বস্তিতে জীবন কাটাতে পারব। আমাদের শারীরিক শক্তির উপরে আমাদের চিন্তাধারার এক অবিশ্বাস্য প্রভাব আছে। ব্রিটেনের বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী জে, এ, হার্ডফিল্ড "দি সাইকোলজি অফ পাওয়ার" নামের একটা ছোট পুস্তিকাতে এ বিষয়ে একটি সাড়া জাগানো দৃষ্টান্ত পরিবেশন করেছেন। তিনি তিনজন ব্যক্তিকে পরীক্ষার জন্য নির্বাচন করেছিলেন, যাদের চিন্তাধারা তাদের শারীরিক ক্ষমতার উপর কতটা কার্য্যকরী হবে সেটা সমীক্ষা করার জন্য। পরীক্ষাটি পরিচালনা করা হল একটি ডাইনামোমিটার এর সাহায্যে। কে কত জোরে সেটাকে চেপে ধরতে পারে—তার উপরে প্রত্যেকের শক্তির পরিমাপের বিচার হবে—ঠিক হল। তিনি তাদের প্রত্যেককে সমস্ত শক্তি দিয়ে ডাইনামোমিটারটিকে চেপে ধরতে বললেন। তাঁদের তিনটি বিভিন্ন মানসিক অবস্থার ভিত্তিতে এই পরীক্ষাটি পরিচালনা করলেন। স্বাভাবিক

অবস্থায় কব্জীর জোরের পরীক্ষায় দেখা গেল তাদের গড় শক্তির পরিমাপ ১০১ পাউণ্ড।

তাদের সম্মোহিত করে তিনি বললেন তারা ভীষণ দুর্বল। সেই অবস্থায় পরীক্ষা করে দেখা গেল ডাইনামোমিটারে চাপ দেওয়ার ক্ষমতা মাত্র ২৯ পাউণ্ডে নেমে এসেছে যেটা তাদের স্বাভাবিক শক্তির তুলনায় তিন গুনের থেকেও কম। তৃতীয় বার যখন তাদের পরীক্ষা করা হল তাদের সম্মোহিত ক'রে তিনি বললেন—তারা প্রচণ্ড শক্তির অধিকারী। তখন তাদের চাপ প্রয়োগের ক্ষমতার গড় পরিমাপ দাঁড়াল ১৪২ পাউণ্ড। সম্মোহনের প্রভাবে যখন তাদের মনের মধ্যে নিজেদের শারীরিক শক্তি সম্বন্ধে প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস জেগে উঠল—তাদের শক্তি প্রায় পঞ্চাশ-শতাংশ বেড়ে গেল। এই দৃষ্টান্ত থেকে বোঝা গেল মনের কি অপরিসীম শক্তি।

চিন্তার যে এক অভূতপূর্ণ ঐন্দ্রজালিক শক্তি আছে—তা লেখক আর একটি দৃষ্টান্তের সাহায্যে উল্লেখ করেছেন।

আমেরিকার গৃহযুদ্ধ অবসানের অল্প কিছুদিন পরে এক তুষার সমাচ্ছন্ন রাত্রে গৃহহারা এক অসহায় দুস্থা মহিলা, আশ্রয়ের সন্ধানে ইতস্তত ঘুরে বেড়াচ্ছিলেন। ঘুরতে ঘুরতে শেষ পর্য্যন্ত, ম্যাসাচুসেটসের এ্যাম্স্বেরির নাগরিক একজন অবসর প্রাপ্ত নৌ-বিভাগের ক্যাপ্টেন, মিঃ ওয়েবস্টারের বাড়ীর দরজায় এসে কড়া নাড়লেন। মিসেস ওয়েবস্টার ছিলেন দয়া মায়া করুণার এক মূর্ত প্রতীক। তিনি ছিলেন সকলের করুণাময়ী মা। দরজা খুলে মিসেস ওয়েবস্টার একজন—অস্থি-চর্মসার ক্ষীণকায়া অত্যন্ত দুর্বল মহিলাকে দেখতে পেলেন। পরিচয় নিতেই জানা গেল তিনি মিসেস গ্লভার। তিনি এমন একটা জটিল সমস্যার শিকার হয়েছেন যা তাঁর দিবা-রাত্রির নিদ্রা কেড়ে নিয়েছে এবং তিনি সঠিক সুস্থ এবং একাগ্র চিত্তে চিন্তার সাহায্যে সেই সমস্যা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য একটি নিভৃত নিরাপদ আশ্রয়ের সন্ধানে ঘুরে বেড়াচ্ছেন। তাঁকে দেখে এবং তাঁর সমস্ত কথা শুনে মিসেস ওয়েবস্টারের হৃদয় মমতায় পূর্ণ হয়ে উঠল। তিনি তাঁকে তাঁর বাড়ীতে থাকার প্রস্তাব দিলেন—এও জানালেন যে যেহেতু এই বাড়ীতে তিনি একাই বাস করেন, তাঁর সঙ্গ তাঁকে আনন্দ দেবে। মিসেস গ্লভার হয়ত মিসেস ওয়েবস্টারের বাড়ীতে থেকে যেতে পারতেন। কিন্তু তাঁর জামাতা বিল এলিস তাঁর উপস্থিতি বুঝতে পেরেই চীৎকার ক'রে তার মতামত জানিয়ে দিয়ে বলল যে কোনো হা-ঘ'রের এ বাড়ীতে ঠাঁই হবে না। বিল এলিস নিউ-ইয়র্ক থেকে এখানে ছুটি কাটাতে এসেছিল। সে মিসেস গ্লভারকে ধাক্কা দিয়ে দরজার বাইরে বার করে দিল। তখনও অঝোর ধারায় বৃষ্টি প'ড়ে চলেছে। সেই বৃষ্টির মধ্যে দাঁড়িয়ে ঠাণ্ডায় তিনি ভীষণ ভাবে কাঁপছিলেন। কোন গত্যন্তর না দেখে একটি আশ্রয়ের সন্ধানে ঐ বৃষ্টির মধ্য দিয়ে আবার হাঁটতে শুরু করলেন।

এখানেই এই কাহিনীর আকর্ষণীয় অংশ। এই ভাগ্যহীনা-গৃহহারা বিতাড়িতা মহিলা পরবর্ত্তীকালে ক্রিশ্চিয়ান সাইন্সের প্রতিষ্ঠাত্রী মেরী বেকার এডি নামে পরিচিতি লাভ করেছিলেন। লক্ষ লক্ষ মানুষ তাঁর প্রদর্শিত পথের অনুগামী হয়েছিল। তিনি মানুষের চিন্তা ক্ষেত্রে পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে এবং তার মনে নূতন চিন্তার সঞ্চারের মাধ্যমে ভয় দুশ্চিন্তাকে দূরে সরিয়ে রাখার এবং নানারকম ব্যাধি নিরাময়ের নূতন নূতন পন্থার উদ্ভাবন করেছিলেন। আগের জীবনে রোগ দুঃখ, হতাশা, বঞ্চনা ছাড়া আর সব কিছুই তাঁর জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতার বাইরে ছিল। প্রথম বিয়ের অল্প কিছুদিন পরেই তাঁর স্বামী মারা গেলেন—আর দ্বিতীয় স্বামী ছিল দুশ্চরিত্র লম্পট। কিছুদিনের মধ্যেই তাঁকে পরিত্যাগ করে একজন বিবাহিতা মহিলাকে নিয়ে পালিয়ে গেল। তাঁর একটা পুত্র সন্তান ছিল।

দারিদ্র্য, রোগ, তীব্র অভাব-অনটনের শিকার হয়ে বাচ্চাটার মাত্র চার বছর বয়সে তাকে ত্যাগ করতে বাধ্য হয়েছিলেন। সেই শিশুটির সঙ্গে সমস্ত সম্পর্ক বিচ্ছিন্ন হয়ে গেল এবং সুদীর্ঘ একত্রিশ বছর তার ঠিকানা সম্পূর্ণ অজ্ঞাত রয়ে গেল। ম্যাসাচুসেট্‌স্ এর লিনে থাকাকালীন তাঁর জীবনের গতিপথ নাটকীয় ভাবে আমুল পরিবর্ত্তিত হয়ে গেল। একদিন প্রচণ্ড ঠাণ্ডার মধ্য দিয়ে পথ চলার সময় তিনি হঠাৎ পা পিছলিয়ে বরফে ঢাকা রাস্তার উপর পড়ে গিয়ে জ্ঞান হারালেন। তাঁর মেরুদণ্ডে এত সাংঘাতিক চোট লেগেছিল যে তাঁরা সারা শরীরে আক্ষেপ বা খিঁচুনি শুরু হয়ে গেল। ডাক্তাররা তাঁর জীবনের আশা ছেড়েই দিয়েছিলেন। তাঁরা জানালেন অলৌকিক ভাবে বেঁচে গেলেও সারা জীবনের মত তাঁর হাঁটা-চলার ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যাবে।

আসন্ন মৃত্যু শয্যায় শুয়ে এডি একদিন বাইবেলটা পড়ে দেখার চেষ্টা করছিলেন। হঠাৎ সাধু ম্যাথিউএর একটি উপদেশের উপর তাঁর দৃষ্টি আকৃষ্ট হল। সেই উপদেশটি হল, "ঐ দেখ! তারা পক্ষাঘাতে শয্যাশায়ী একজন রোগীকে তাঁহার নিকট লইয়া আসিল এবং যীশু সেই পক্ষাঘাতে পঙ্গু রোগীকে বলিলেন, হে আমার পরম স্নেহের পুত্র, আনন্দ কর, তোমার সমস্ত পাপ ক্ষমা করা হইয়াছে। উঠিয়া দাঁড়াও এবং তোমার শয্যাটি লইয়া স্বগৃহে গমন কর।" কি আশ্চর্য্য! পক্ষাঘাতের রোগীটি সঙ্গে সঙ্গে উঠে দাঁড়াল এবং তার নিজের বাড়ীর দিকে হাঁটতে শুরু করল। কয়েকটি শব্দ সম্বলিত যীশুর দিব্য বাণীটি পড়ে তার মধ্যে এমন এক অভূতপূর্ব দুর্বার শক্তি, বিশ্বাস এবং আরোগ্যের শক্তি তরঙ্গ সৃষ্টি হল যে তিনি সেই মুহূর্ত্তেই তাঁর মৃত্যুশয্যা থেকে উঠে হাঁটতে শুরু করলেন।

মেরী বেকার এডি যে অভূতপূর্ব অভিজ্ঞতা লাভ করলেন, কিভাবে নিজের এবং অন্যের দুশ্চিন্তা ও ভীতি দূর ক'রে, সুস্থ, সবল ও সুন্দর জীবনে ফিরে আসা যায়, তাই তাঁকে আবিষ্কারের পথের সন্ধান দিয়েছিল। তিনি এই বিজ্ঞান ভিত্তিক নিশ্চয়তা লাভ করলেন যে মনই সমস্ত কার্য্য-কারণ সম্পর্কের উৎসস্থল।

এই পন্থা অনুসরণ করেই মেরী বেকার এডি, খ্রীষ্টীয় বিজ্ঞান নামে এক অভিনব ধর্ম্মের সংস্থাপিকা এবং উচ্চ শ্রেণীর সাধিকা হিসাবে প্রসিদ্ধ লাভ করেছিলেন। এই ধর্ম্মের প্রভাব সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছিল।

আমাদের মনের আনন্দ ও শান্তি-কোথায় আমরা আছি, আমাদের কি আছে বা আমরা কে-এই মাধ্যম গুলোর উপর আদৌ নির্ভর করে না—সেটা নির্ভর করে সম্পূর্ণ নিজের মানসিক অবস্থার উপর। আমাদের মনের মধ্যেই সুন্দর ও কুৎসিতের অবস্থান। আমাদের চিন্তাই সুন্দরকে কুৎসিত ক'রে এবং কুৎসিতকে সুন্দর ক'রে তুলতে পারে। তিনশ বছর আগে মহাকবি মিল্টন তাঁর অন্ধত্বের মাঝে উপলব্ধি করেছিলেন, মনের মধ্যেই স্বর্গ বা নরকের অস্তিত্ব। শুধুমাত্র মনের চিন্তার সাহায্যে স্বর্গকে নরকে এবং নরককে স্বর্গে পরিণত করা সম্ভব।

তাঁর বিবৃতির উপযুক্ত দৃষ্টান্ত হলেন "নেপোলিয়াণ বোনোপার্ট' এবং হেলেন কেলার। মানুষের চরম আকাঙ্খিত বা কাম্য, পার্থিব সমস্ত কিছুই নেপোলিয়ানের অধিকারে ছিল—শক্তি, অর্থ, যশ প্রতিপত্তি। তবুও তিনি সেন্ট হেলেনায় নির্বাসিত অবস্থায় বলেছিলেন "আমার জীবনে মাত্র ছটি সুখের দিনের অভিজ্ঞতাও আমার সম্পূর্ণ অজ্ঞাত।" কিন্তু এর সম্পূর্ণ-বিপরীত দৃষ্টান্ত হলেন মূক, বধির এবং অন্ধ হেলেন কেলার। তিনি মানুষের কল্যানের জন্যে তাঁর সমস্ত জীবনটাকে গঠনমূলক কাজে আত্মনিবেদন করেছিলেন। তিনি আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ঘোষণা করেছিলেন, "আমি জীবনকে

কত সুন্দর ভাবে দেখেছি।"

আমরা যে সমস্ত বিষয়কে মন্দ এবং দুর্দশার কারণ হিসাবে বিবেচনা করি সেগুলোকে আমাদের অভ্যন্তরীণ বা মানসিক অবস্থার পরিবর্ত্তনের সাহায্যে এবং সংগ্রামের মাধ্যমে অত্যন্ত সুন্দর অবস্থায় রূপান্তর ঘটাতে পারি।

একটা আনন্দময় এবং গঠনমূলক চিন্তার অনুশীলনের সাহায্যে আমাদের সুখের জন্য আমরা সংগ্রাম করতে পারি।

সর্বদা মানসিক দিক থেকে প্রফুল্ল থাকার কতকগুলো পদ্ধতি আছে—সেগুলোর উপযুক্ত অনুশীলনের মাধ্যমে আমাদের মন আনন্দ ও শান্তিতে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে।

এখানে সেই পদ্ধতিগুলো বর্ণনা করা হল ঃ—

১। প্রতিটি দিন আমাকে ভাবতে হবে আমি আজকের দিনের জন্য চিত্তের প্রফুল্লতা বজায় রেখে আনন্দে থাকব। সুখ বা আনন্দ অন্তরের অন্তস্থল থেকে উৎসারিত হয়, বাহ্যিক ব্যাপারের সঙ্গে তার কোনো সম্পর্ক থাকে না।

২। ভাল মন্দ যে পরিস্থিতির সম্মুখীন হইনা কেন আমি আজকের দিনের জন্য সেগুলোকে মানিয়ে চলার চেষ্টা করব কিন্তু পরিস্থিতিকে কখনই নিজের ইচ্ছা বা আকাঙ্খা অনুযায়ী রূপ দেওয়ার চেষ্টা করব না।

৩। আজকের দিনের জন্য শরীরের যত্ন নিতে হবে। শরীর চর্চা করতে হবে এবং তার উপযুক্ত পুষ্টি বিধান করতে হবে। শরীরকে অবহেলা এবং অপব্যবহার করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৪। আজকের দিনের জন্য মনকে সবল ক'রে তোলার চেষ্টা করতে হবে। এমন কিছু শিখতে হবে যার উপযোগিতা আছে। পড়াশুনার মাধ্যমেও প্রয়োজনীয় অনেক কিছু শেখার চেষ্টা করতে হবে এবং এমন কিছু পড়তে হবে যা পড়তে গেলে বিশেষ চেষ্টা, চিন্তা এবং একগ্রতার প্রয়োজন হয়।

৫। আজকের দিনের জন্য আত্মিক উন্নতি বিধানে সচেষ্ট হতে হবে। আত্মপ্রচারের প্রলোভন থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রেখে মানুষের কল্যান কামনায় ব্রতী হতে হবে।

৬। আজকের দিনের জন্য গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠতে হবে। সুচারু দৃষ্টি সম্পন্ন হতে হবে সুন্দর পোষাক পরিধান করতে হবে, হতে হবে মৃদুভাষী,—ভদ্র-মিষ্ট-ব্যবহার করতে হবে, ক্ষেত্র বিশেষে উদারভাবে প্রশংসা করতে হবে। সমালোচনা থেকে বিরত থাকতে হবে, ছিদ্রান্বেষণের মানসকিতা বর্জন করতে হবে, কারো উপর প্রভাব বিস্তার করার চেষ্টা পরিত্যাগ করতে হবে।

৭। গোটা জীবনের সমস্যা সমাধানের চিন্তাকে পরিহার ক'রে শুধুমাত্র আজকের দিনটাকে নিয়ে চিন্তা করতে হবে।

৮। আজকের দিনের জন্য আমি একটা কর্ম্মসূচী প্রস্তুত করব এবং প্রতিটি ঘণ্টায় আমি কি করতে চাই সেটা লিপিবদ্ধ করব। সঠিকভাবে হয়ত সেটা অনুসরণ করা আমার পক্ষে সম্ভব হবে না—কিন্তু আমাকে সেটা করতে হবে। এই পদ্ধতি অনিশ্চয়তা এবং দ্রুততা কে অপসারিত করতে সাহায্য করবে।

৯। আজকের দিনের জন্য আধ ঘণ্টা সময় বিশ্রাম এবং ঈশ্বর চিন্তায় অতিবাহিত করতে হবে।

১০। আজকের দিনের জন্য আমাকে নির্ভয় হতে হবে। বিশেষতঃ আনন্দ লাভের ক্ষেত্রে আমি নির্ভিক হয়ে উঠব। পার্থিব সৌন্দর্য্যকে উপভোগ করতে হবে, সকলকে ভালবাসতে হবে

এবং বিশ্বাস করতে হবে যাদের আমি ভালবাসি, তারাও আমাকে ভালবাসে।

যে মানসিকতা আমাদের জীবনকে আনন্দ ও শান্তিতে ভরিয়ে তুলবে—সেই মানসিক দৃষ্টিভঙ্গীকে উন্নত করার প্রথম সোপান হল—আনন্দপূর্ণ কাজে এবং চিন্তায় নিমগ্ন থাকুন। আপনার অন্তর আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে।

১৩

প্রতিশোধ স্পৃহার মূল্য অত্যন্ত বেশী

যখন আমরা আমাদের শত্রুদের ঘৃণা করি আমরা তাদের আমাদের উপর 'পরোক্ষভাবে' প্রভাব বিস্তার করার সুযোগ ক'রে দিই। আমাদের ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা, রক্তচাপ, স্বাস্থ্য, সর্বোপরি আমাদের সুখ স্বচ্ছন্দ্য পরোক্ষভাবে তাদের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। আমাদের শত্রুরা যদি জানতে পারে তারা আমাদের কতটা উদ্বিগ্ন ক'রে তুলছে, দুঃসহ যন্ত্রণায় কতটা বিদ্ধ করছে, তাহলে তারা আনন্দে হাত-তালি দিয়ে নেচে উঠবে। আমাদের ঘৃণা তাদের যতটা না আঘাত করে, তার চাইতে অনেক বেশী যন্ত্রণাদায়ক হয়ে ওঠে আমাদের অস্তিত্ব। আমাদের দিবা-রাত্রির শান্তি স্বস্তিকে ধ্বংস ক'রে দিয়ে এক দুরতিক্রম্য নরকে পরিণত করে।

সুতরাং যদি কোন স্বার্থান্বেষী ব্যক্তি আমাদের উপর অন্যায় সুযোগ নেওয়ার চেষ্টা করে এবং প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে আমাদের সমূহ ক্ষতি করার চেষ্টা করে—তাহলে তাদের, আমাদের মন থেকে সম্পূর্ণ মুছে ফেলাই বাঞ্ছনীয়। আমরা যদি কখনও তাদের উপর প্রতিশোধ নেওয়ার ইচ্ছা পোষণ করি তাহলে সেই ইচ্ছা যে দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ এবং মানসিক যন্ত্রণার সৃষ্টি করবে—তা আমাদের সুখ সাচ্ছন্দ্য, স্বস্তি-শান্তি, স্বাস্থ্য-সৌন্দর্য্যের অপূরণীয় ক্ষতি সাধন করবে।

এ প্রসঙ্গে লাইফ ম্যাগাজিনের উদ্ধৃতি অনুযায়ী বলা যায় যে উচ্চ রক্ত চাপ এবং তা থেকে সৃষ্ট হৃদ্‌রোগের উৎসে আছে ঘৃণা থেকে উদ্ভুত চাপা অসন্তোষ।

তাই 'শত্রুকে ভালবাস' বোধহয় প্রভু যীশু তাঁর এই অমূল্য বাণীটির মাধ্যমে শত্রুকে ভালবাসতে শিখিয়েছিলেন। এই বাণীটির মাধ্যমে তিনি আমাদের শুধু নীতি-শিক্ষা দেননি এই বাণীটি বিংশ শতাব্দীর জটীল জীবনযাত্রার নানারকম দুরূহ-সমস্যা সমাধানের এক অত্যাশ্চর্য্য উপায়। আমাদের উচ্চ রক্তচাপ, হৃদ্‌রোগ, পাকস্থলীর ক্ষত ইত্যাদি এই ধরণের বিভিন্ন প্রকার রোগের আরোগ্যে এই মহা মূল্যবান বাণীটির অবদান অপরিসীম।

কয়েক বছর আগে, উইলিয়াম ফকাবার নামের আটষট্টি বছর বয়স্ক এক ভদ্রলোক ওয়াসিংটনের স্পোকেন শহরে একটি কাফের মালিক ছিলেন। তিনি এই কাফেটি নিজেই দেখাশোনা করতেন। একদিন তাঁর পাচক তার কফির প্লেট থেকে কফি পান করার জন্য তাঁকে জোরজুরি করেছিল। তাতে তিনি পাচকটির উপর এত বেশী ক্রুদ্ধ হলেন যে একটা পিস্তল নিয়ে তাকে তাড়া করলেন। কিন্তু চরম উত্তেজনায় ভদ্রলোক হৃদ্‌যন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে সেখানেই পড়ে মারা গেলেন। করোনারের রিপোর্ট থেকে জানা গেল তাঁর হার্টফেল ক'রে মৃত্যুর কারণ হল ক্রোধ বশতঃ চরম উত্তেজনা।

যখন প্রভু যীশু বলেছিলেন, "শত্রুকে ভালবাস", তখন তিনি এই বাণীটির মাধ্যমে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গীকে উন্নত এবং প্রসারিত করারও উপদেশ দিলেন। ঘৃণা আমাদের মুখমন্ডলকে কুঞ্চিত

ও রুক্ষ্ম ক'রে তোলে এবং ঘৃণা থেকে উদ্ভূত চাপা অসন্তোষ গোটা মুখটাকে বিকৃত ক'রে দেয়। খ্রীষ্টিয় রাজ্যের সমস্ত কসমেটিক সার্জারির আনুকুল্য সেই বিকৃতির অর্ধেকও ঢাকতে পারে না যেটা সম্ভব হবে শুধুমাত্র হৃদয় ভরা ভালবাসা, ক্ষমা, দয়া এবং কোমলতার মত হৃদয়বৃত্তি গুলোর সাহায্যে। ঘৃণা আমাদের সুখাদ্যগুলো খাওয়ার ইচ্ছা এবং ক্ষমতাকে নষ্ট ক'রে দেয়।

বাইবেল উক্তিটাকে এইভাবে উপস্থাপিত করেছেন "ঘৃণা এবং অবজ্ঞা মিশ্রিত রসনাতৃপ্তিকর অতি উত্তম সুখাদ্যের থেকে ভালবাসা এবং আদরের শাকাহারও অনেক বেশী তৃপ্তিদায়ক।

শত্রুদের প্রতি আমাদের ঘৃণা পোষণ যে আমাদের সমস্ত শক্তি নিঃশেষ করে দিচ্ছে, আমাদের ক্লান্ত করে তুলছে ও স্নায়ুর বিকার ঘটাচ্ছে; আমাদের সৌন্দর্য্যকে নষ্ট করে দিচ্ছে, আমাদের হৃদ্‌যন্ত্রকে দুর্বল করে দিচ্ছে এবং সম্ভবত আমাদের আয়ুকে সীমিত করছে—তা যদি তারা জানতে পারে তাহলে তারা কি আনন্দে হাতে তালি বাজিয়ে নেচে বেড়াবে না?

সুতরাং আমরা যদি শত্রুদের ভালবাসতে নাও পারি তাহলে আমরা নিজেদের অন্তত ভালবাসতে শিখব। অর্থাৎ আমাদের সুখ-স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য্যের নিযন্ত্রণের ভার শত্রুদের হাতে তুলে না দিয়েই আমরা প্রমাণ করব যে আমরা নিজেদের ভালবাসি।

বহুবছর যাবৎ জর্জ রোণা ভিয়েনাতে এটর্নির পেশায় নিযুক্ত ছিলেন কিন্তু দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় নিজের নিরাপত্তার তাগিদে তিনি সুইডেনে পালিয়ে যান। ভয়ঙ্কর অর্থাভাবের জন্য তাঁর একটা কাজের ভীষণ প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল। তিনি অনেক ভাষায় কথা বলতে ও লিখতে পারতেন—সেই জন্য তিনি একটি আমদানী ও রপ্তানী কারক সংস্থার কাছে চিঠিপত্র লেখার কাজেরএকটি পদ প্রার্থনা ক'রে দরখাস্ত করলেন। অধিকাংশ প্রতিষ্ঠান দরখাস্তের উত্তরে জানালেন যে এই যুদ্ধের বাজারে তাঁদের ও ধরণের কাজের কোন প্রয়োজন নেই, তবে তাঁর নাম তাঁদের ফাইলে তালিকাভুক্ত করে রাখা হল ইত্যাদি...

কিন্তু একটি সংস্থার মালিক রোনাকে একখানা চিঠি লিখলেন। চিঠিতে লেখা ছিল "আপনি আমার ব্যবসা প্রতিষ্ঠানটি সম্বন্ধে যে বিরাট ধারণা করেছেন, সেটা সত্যি নয়। এমন ধারণা ক'রে আপনি শুধু ভুলই করেন নি ভীষণ নির্বুদ্ধিতার পরিচয় দিয়েছেন। আমাদের চিঠিপত্র লেখার লোকের কোন প্রয়োজন নেই। আর তেমন কোন লোকের যদি প্রয়োজন হত, আপনার মত লোককে কাজে নিয়োগ করতাম না কারণ আপনি শুদ্ধভাবে সুইডিশ ভাষা লিখতে পারেন না। আপনার দরখাস্তটি ভুলে ভরা।"

জর্জ রোণা যখন চিঠিটা পড়লেন তিনি ভয়ঙ্কর ক্রোধে উন্মত্ত হয়ে উঠলেন। এত বড় কথা! তাঁর সুইডিশ ভাষা লেখার ক্ষমতা নেই! এই সুইডিশ লোকটি নিজে তাঁকে যে চিঠিটি লিখেছেন সেটাই ভুলে ভর্ত্তি। সুতরাং জর্জ রোণা সেই ভদ্রলোককে পাঠাবার জন্য একখানা চিঠি লিখলেন যেটা তাঁর মাথায় আগুন ধরিয়ে দেবার পক্ষে যথেষ্ট ছিল। কিন্তু চিঠিটা পাঠাবার আগে তিনি কিছুক্ষণ অপেক্ষা করলেন। তিনি ভাবলেন, তিনি কি করে জানলেন যে এই ভদ্রলোক অশুদ্ধ চিঠি লিখেছেন। তিনি সুইডিশ ভাষা নিয়ে পড়াশোনা করেছেন কিন্তু এটাতো তাঁর মাতৃভাষা নয়। সুতরাং কোথাও হয়ত তাঁর ভুল হয়ে থাকতে পারে। আর তাই যদি হয় তাহলে চাকরী পাবার জন্য ভাষাটাকে নিয়ে অনেক বেশী পড়াশোনা করতে হবে এবং ভাষাটিকে খুব ভালভাবে আয়ত্তে আনতে হবে। পরোক্ষভাবে এই ভদ্রলোক তাঁর উপকারই করেছেন। সুতরাং জর্জ রোণা রাগের আগুন জ্বালিয়ে তোলার মত চিঠিখানাকে ছিড়ে ফেলে তাঁকে ধন্যবাদ দিয়ে আর একখানা চিঠি

লিখলেন "আপনার একজন চিঠিপত্র লেখার লোকের প্রয়োজন না থাকা সত্ত্বেও আমাকে একখানা চিঠি লেখার কষ্ট স্বকীর ক'রে নেওয়ার জন্য আপনাকে আমি আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই। আপনার প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে একটা ভুল ধারণা করার জন্য আমি সত্যিই অত্যন্ত দুঃখিত কারণ আমি খোঁজ নিয়ে জানতে পেরেছিলাম আপনাদের ব্যবসায়িক ক্ষেত্রে আপনিই অগ্রণী ভূমিকা অধিকার ক'রে আছেন। আমার দরখাস্তের মধ্যে হয়ত প্রচুর ব্যাকরণগত ভুল থেকে থাকতে পারে। আমি সে জন্য আন্তরিকভাবে দুঃখিত এবং লজ্জিত। আমি সুইডিশ ভাষা সঠিকভাবে আয়ত্ত করার জন্য এবং সমস্ত ভুলভ্রান্তি সংশোধনের জন্য এখন থেকে কঠোর পরিশ্রম করব। আমার আত্মোন্নোতির পথে এগিয়ে যেতে সাহায্য করার জন্য আমার পক্ষ থেকে আপনাকে অজস্র ধন্যবাদ জানাই।"

কয়েকদিনের মধ্যে জর্জ রোনা এই ভদ্রলোকের কাছ থেকে আর একখানা চিঠি পেলেন তাতে তাঁকে দেখা করার জন্য বলা হয়েছিল। রোণা সেখানে গিয়ে তাঁর সঙ্গে দেখা করলেন এবং চাকরীতে নিযুক্ত হলেন। এই ঘটনা থেকে একটি চরম সত্য আবিষ্কার করলেন যে, "একটি বিনয়ী উত্তর সমস্ত ক্রোধকে শান্ত করে দিতে পারে।" লেখক একবার জেনারাল আইজেন হাওয়ারের ছেলে জন্‌কে জিজ্ঞেস করেছিলেন, তার বাবা তাঁর শত্রুদের প্রতি ঘৃণা বা বিদ্বেষ পোষণ করেন কিনা। জন তার উত্তরে বলেছিল, না, মোটেইনা, বাবা যাদের পছন্দ করে না,—তাদের কথা চিন্তা ক'রে তাঁর অমূল্য একমিনিট সময়ও অপব্যয় করেন না।

একটি পুরনো প্রবাদ প্রচলিত আছে, "যে রাগ করতে জানেনা সে নির্বোধ, কিন্তু সেই বুদ্ধিমান যে রাগ করেনা।"

আমাদের শত্রুর প্রতি ঘৃণা বা বিদ্বেষ পোষণ করা থেকে বিরত থাকা এবং তাকে ক্ষমা করা ও ভুলে যাওয়ার শ্রেষ্ঠ এবং নিশ্চিত উপায় হল মহত্তর কোন কর্ম্মে আত্মনিবেদন করা। এই প্রসঙ্গে, দৃষ্টান্ত হিসাবে একটি চূড়ান্ত নাটকীয় ঘটনার উল্লেখ করা যেতে পারে। ঘটনাটি ঘটেছিল ১৯১৮ সালে লরেন্স জোন্স নামে একজন কৃষ্ণাঙ্গ শিক্ষক এবং ধর্ম্ম প্রচারককে কেন্দ্র ক'রে। এটা প্রথম বিশ্বযুদ্ধের ভয়ঙ্কর উত্তেজনাপূর্ণ সময়ের কাহিনী। একটা গুজব ছড়িয়ে পড়ল যে জার্মানরা কৃষ্ণাঙ্গদের বিদ্রোহে প্ররোচিত এবং উত্তেজিত করছে। এবং লরেন্স জোন্সকে সন্দেহ করা হচ্ছে তিনি নাকি নিজের গোষ্ঠির কৃষ্ণাঙ্গদের মধ্যে এই বিদ্রোহের আগুন ছড়িয়ে দিচ্ছেন। এ ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়ার জন্য একদল শ্বেতাঙ্গ যুবক তাঁর গতিবিধির উপর নজর রেখেছিল। একদিন তারা গীর্জার বাইরে থেকে শুনতে পেল, লরেন্স সম্মিলিত কৃষ্ণাঙ্গদের উদ্দেশ্যে তাঁর বক্তৃতায় বলছেন, "জীবনটা একটা সংগ্রাম, আর এই সংগ্রামে প্রতিটি কৃষ্ণাঙ্গকে নিজের অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখতে বর্ম্মে সুরক্ষিত হয়ে যুদ্ধ ক'রে যেতে হবে।"

'যুদ্ধ', 'বর্ম্ম' এই দুটি শব্দ তাদের সন্দেহকে দৃঢ় করল। আর তারা সেই রাতেই উত্তেজিত একদল জনতাকে নিয়ে ফিরে এলো। তারপর তাঁর গলায় দড়ি বেঁধে রাস্তার উপর দিয়ে টানতে টানতে এক মাইল দূরে একটি নির্জন জায়গায় নিয়ে এলো। সেখানে আগে থেকে কাঠের একটা স্তূপ সাজিয়ে রাখা হয়েছিল—ঠিক হল তাঁকে আগে ফাঁসি দিয়ে হত্যা করা হবে এবং পরে তাঁর মৃত দেহটাকে সেই স্তূপীকৃত কাঠের আগুনে পুড়িয়ে ফেলা হবে। তারা তাদের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী লরেন্সের গলায় ফাঁসির দড়ি পরিয়ে দিয়ে কাঁঠের স্তূপের উপর দাঁড় করিয়ে দিল। হঠাৎ জনতার মধ্য থেকে কেউ একজন চীৎকার ক'রে বিদ্রূপের স্বরে বলে উঠল, "ফাঁকা-ফাঁকা বুলি আওড়ানো লোকটিকে পুড়িয়ে মারার আগে ফাঁকা-ফাঁকা বুলি আওড়ানোর সুযোগ দেওয়া হোক, আরে

মশাই, এবার আপনি কিছু ফাঁকা আওয়াজ ছাড়ুন।" সেই কাঠের স্তুপের উপর দাঁড়িয়ে, গলায় ফাঁসির দড়ি প'রে লরেন্স জোন্স তাঁর বক্তৃতা শুরু করলেন। তিনি বললেন, ১৯০৭ সালে আইওয়া বিশ্ববিদ্যালয় থেকে তিনি স্নাতক হয়েছেন। তাঁর সচ্চরিত্রতা, তাঁর পাণ্ডিত্য, এবং তাঁর সঙ্গীত প্রতিভা কেবলমাত্র তাঁর ছাত্রদের কাছে তাঁকে প্রিয়পাত্র ক'রে তোলেনি, সমস্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক মন্ডলীর কাছেও তিনি ভালবাসার পাত্র হয়ে উঠেছিলেন। স্নাতক হবার পরে একজন হোটেল মালিক তাঁকে তাঁর ব্যবসাতে সুপ্রতিষ্ঠিত করার প্রস্তাব দেন। কিন্তু তিনি বিনয়ের সঙ্গে সে প্রস্তাব প্রত্যাখান করেন। একজন ধণী ব্যক্তি তাঁকে, সঙ্গীত জগতে যশস্বী হওয়ার জন্য এবং উপযুক্ত সঙ্গীত শিক্ষা গ্রহণ করতে প্রচুর আর্থিক সাহায্যের সুযোগ দিয়েছিলেন। বিনা বাক্যব্যয়ে সে সুযোগ গ্রহণ করতেও তিনি অস্বীকার করেন এবং তাঁর নিজের সম্প্রদায়ের অশিক্ষিত, দারিদ্র্যক্লিষ্ট, বঞ্চিত এবং নিপীড়িত মানুষদের মধ্যে শিক্ষার আলো ছড়িয়ে দেবার জন্য শিক্ষকতার মত মহান ব্রত গ্রহণের মাধ্যমে তিনি জীবনকে উৎসর্গ করতে চেয়েছেন। তাঁর এই মহান উদ্দেশ্যকে সফল ক'রে তুলতে তিনি এই প্রত্যন্ত অঞ্চলের এই গন্ডগ্রামে স্বেচ্ছায় নির্বাসিত হয়েছেন। তিনি তাঁর ঘড়িটি প্রায় দু-ডলারে বন্ধক দিয়ে মুক্ত অরণ্যের মাঝে প্রতিষ্ঠিত করেছেন তাঁর আজন্ম লালিত স্বপ্নের পীঠস্থান "পাইন উড্‌স্ কান্ট্রিস্কুল"। যে কয়জন মানবদরদী শ্বেতাঙ্গ ব্যক্তি তাঁর এই মহৎউদ্দেশ্যকে সফল করে তুলতে প্রভূত সাহায্য করেছিলেন তিনি তাঁদের কথা বললেন। আরও বললেন, এই মহান ব্রতকে সাফল্য মন্ডিত করার জন্য তাঁরা জমি, কাঠ, শূয়োর, গরু এবং অর্থ দিয়ে সাহায্য করেছেন বলেই তাঁর এই ক্ষুদ্র প্রতিষ্ঠানটি টিকে আছে।

লরেন্স জোন্স যখন আবেগ মথিত কণ্ঠে হৃদয় স্পর্শী বক্তৃতার মাধ্যমে সমবেত জনতাকে উদ্দেশ্য করে বললেন যে—তাঁর একমাত্র মহান ব্রতকে সফল করে তোলা ছাড়া তাঁর হৃদয়ে অন্য কোন মন্দ উদ্দেশ্যের স্থান নেই, ঝগড়া বিবাদ করার মত প্রবৃত্তি, মানসিকতা এবং সময় কোনটাই তাঁর নেই এবং হাজার চেষ্টা করেও জোর ক'রে তাঁর মনের মধ্যে কেউ ঘৃণাকে জাগিয়ে তুলতে পারবে না—তখন ধীরে ধীরে জনতার মধ্যে কোমল অনুভূতির সঞ্চার হতে শুরু করল। তাদের মধ্য থেকে হঠাৎ একজন প্রবীণ অভিজ্ঞ ব্যক্তি চীৎকার করে বললেন, আমি এই যুবকটির সমস্ত কথা সত্যি বলে বিশ্বাস করি। সেই একটু আগেই যে সব শ্বেতাঙ্গ মানুষদের নাম উল্লেখ করেছে, আমি তাদের সকলকে চিনি। সে একটি মহান কাজে ব্রতী হয়েছে। তার প্রতি এরকম অমানবিক এবং পাশবিক আচরণ ক'রে সত্যিই আমরা ভীষণ ভুল করেছি। তাঁকে ফাঁসি দেওয়ার পরিবর্ত্তে তাকে আমাদের অকৃপণ হাতে সাহায্য করা উচিত।" এই কথা বলে সেই প্রবীণ ব্যক্তিটি জনতার মাঝখানে তাঁর টুপিটাকে উল্টো ক'রে ধরলেন, তখন কেউই আর সামর্থ্য অনুযায়ী দান করতে কৃপণতা করলেন না। সেই দানে সংগৃহীত অর্থের পরিমাণ দাঁড়াল, বাহান্ন ডলার চল্লিশ সেন্ট।

যে মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী আমাদের জীবনকে সুখ এবং শান্তিতে ভরিয়ে তুলবে—তা অনুশীলনের মাধ্যমে গঠন করার দ্বিতীয় উপায় হল—

শত্রুদের প্রতি আমরা কখনই প্রতিশোধ পরায়ণ হয়ে উঠব না কারণ—তাতে তাদের প্রতি আঘাত হানা তো দূরের কথা—আমরা নিজেরাই ভীষণভাবে ক্ষত বিক্ষত হব।

আমরা যে সমস্ত স্বার্থপরায়ন এবং ক্ষতিকর মানুষদের পছন্দ করিনা—তাদের সম্বন্ধে চিন্তা ক'রে আমাদের অমূল্য সময়ের অযথা অপব্যয় করব না।

১৪

অপরের অকৃতজ্ঞতার কারণে নিজের উদ্বেগ জনিত যন্ত্রণা থেকে মুক্তিলাভ

লেখকের সঙ্গে টেক্সাসের এক ব্যবসায়ী ভদ্রলোকের সাক্ষাত হয়েছিল, যিনি লেখককে ঘটনাটা বর্ণনা করেছিলেন, ঘটনাটি ঘটেছিল এগারো মাস আগে। তিনি তাঁর চৌত্রিশ জন কর্ম্মচারীর প্রত্যেককে তিনশ ডলার হিসাবে মোট প্রায় দশ হাজার ডলার ক্রীস্ট মাসের বোনাস দিয়েছিলেন। কিন্তু সবথেকে দুঃখের বিষয় তাদের মধ্যে কেউই তাঁকে ধন্যবাদ জানায়নি বা তাঁর কাছে কৃতজ্ঞতা সূচক একটি শব্দও উচ্চারণ করেনি। ব্যবসায়ী ভদ্রলোকটি তাদের এই আচরণের কথা ভেবে টানা এগারো মাস ধ'রে দুর্বিসহ মানসিক যন্ত্রণায় কষ্ট পাচ্ছেন। তাঁর মানসিক জ্বালার তীব্রতা মাঝে মাঝে এত বেড়ে যায় যে তিনি রাত্রে ঘুমুতে পর্য্যন্ত পারেন না-সর্বদাই চিন্তা করেন এত অকৃতজ্ঞ, মানুষ হতে পারে। সেই বেইমান-অকৃতজ্ঞদের টাকা দিয়ে এখন তিনি চূড়ান্ত আফসোসের জ্বালায় জ্বলছেন।

দার্শনিক কনফুসিয়াস মন্তব্য করেছিলেন, "একজন রাগী মানুষের ভিতরটা বিষে পরিপূর্ণ।" এই ব্যবসায়ী-ভদ্রলোকের মনের ভিতরটাও বিষে পরিপূর্ণ—এবং সেই কারণে তাঁর প্রতি করুণা জাগে। তাঁর প্রায় ষাট বছর বয়স হয়েছে এবং গড় আয়ুর হিসাবে তিনি হয়ত আর চোদ্দ পনেরো বছর বেঁচে থাকবেন তবুও যে ঘটনা ঘটে গেছে এবং যেটা অতীত সেটাকে আঁকড়ে ধ'রে থেকে তাঁর বাকী জীবনের মূল্যবান কয়েকটি বছরের একটিকে তিক্ততা, ঘৃণা—বিদ্বেষ এবং মানসিক যন্ত্রণায় ভরিয়ে রেখেছিলেন এবং প্রতিটি মূহুর্ত্ত নিজে ক্ষত-বিক্ষত হয়ে চলেছিলেন। সত্যিই তিনি করুণার যোগ্য। মনের মধ্যে এরকম ঘৃণা-বিদ্বেষপূর্ণ ক্ষোভ এবং তিক্ততাকে প্রশ্রয় না দিয়ে ব্যাপারটাকে আদ্যোপান্ত খতিয়ে দেখতে পারতেন।

এমন হতে পারে তিনি কর্ম্মচারীদের অনেক বেশী খাটিয়ে নিয়েছেন এবং সেই অনুপাতে বেতন দিয়েছেন অনেক কম অবার এমনও হতে পারে তারা এই ক্রীস্টমাসের বোনাসটাকে তাদের মালিকের দক্ষিণা বা দান হিসাবে বিবেচনা না করে এটাকে তাদের ন্যায্য পাওনা হিসাবে ভেবে নিয়েছে। তাদের চোখে হয়ত তিনি এক জটিল ও দুর্বোধ্য চরিত্রের মানুষ এবং তাদের কাছ থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখার জন্য তারা তাঁর কাছে এসে তাঁকে ধন্যবাদ জানাবার সাহস পায়নি। এমনও হতে পারে, তারা হয়ত ভেবেছে লাভের অঙ্কের সিংহভাগটাই আয়কর বিভাগে চলে যেতে পারে ভেবে—তিনি এই টাকাটা বোনাস হিসাবে কর্ম্মচারীদের হাতে তুলে দিয়েছেন, তাঁদের প্রতি সহানুভূতি বা কর্ত্তব্যবোধে তিনি ওটা করেন নি।

একমাত্র কর্ম্মচারীরা নিজেরাই জানে, কেন তারা তাঁকে ধন্যবাদ বা কৃতজ্ঞতা জানায়নি।

এই কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপনের ব্যাপারে ডঃ স্যামুয়েল জনসনের উক্তিটি হল "এই কৃতজ্ঞতা নামক হৃদয়বৃত্তিকে প্রচুর অনুশীলনের মাধ্যমে জাগিয়ে তোলা যায়। সুতরাং সাধারণ মানুষের মধ্যে এই কোমল মনোবৃত্তিকে খুঁজে পাওয়ার আশা না করাই শ্রেয়।"

আপনি যদি একজন মানুষের প্রাণ বাঁচান আপনি কি তার কাছ থেকে কৃতজ্ঞতা আশা করবেন। স্বাভাবিক ভাবে আপনি তা করতে পারেন কিন্তু স্যামুয়েল লিবোয়িজ, একজন খ্যাত নামা ফৌজদারী উকীল, বিচারপতি হওয়ার আগে আটাত্তর জন্‌কে ইলেকট্রিক চেয়ারের মৃত্যুদণ্ড থেকে রক্ষা

করেছিলেন। তাঁকে কৃতজ্ঞতা জানানো তো দূরের কথা, একজনও একটু দাঁড়িয়ে তাঁকে সামান্য ধন্যবাদ টুকুও জানায়নি অথবা সামান্য কষ্ট করে তাঁকে একখানা ক্রীস্টমাস কার্ডও পাঠায়নি।

যীশু দশজন কুষ্ঠ রোগীকে তাদের রোগ যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করেছিলেন। তাদের মধ্যে মাত্র একজন তাঁকে কৃতজ্ঞতা জানিয়েছিল। এই দৃষ্টান্ত আমাদের যে শিক্ষা দেয়—তা থেকে আমরা মানুষের কাছে কৃতজ্ঞতা আশা করতে পারিনা। অকৃতজ্ঞতাই মানুষের ধর্ম্ম এবং বৈশিষ্ট। মানুষের স্বভাব বা প্রকৃতির কখনও পরিবর্ত্তন হয়না। আর নিয়মেরও কখনও ব্যতিক্রম হয়না। সুতরাং এই নিয়মকে সত্য ব'লে স্বীকার ক'রে নিয়ে জীবন যাপন করতে পারলে আমরা মানসিক যন্ত্রণা থেকে মুক্ত থাকব।

১৫

আপনার একান্ত নিজস্ব সম্পদের বিনিময়ে আপনি কি দশলক্ষ ডলার গ্রহণ করতে প্রস্তুত আছেন?

মিশৌরীর ওয়েব শহরের বাসিন্দা হ্যারল্ড এ্যবটের সঙ্গে লেখকের দীর্ঘ দিনের পরিচয় ছিল। লেখক তাঁর কাছে জানতে চেয়েছিলেন কিভাবে তিনি নিজেকে দুশ্চিন্তা থেকে সরিয়ে রেখেছেন। সেই প্রশ্নের উত্তরে তিনি যে কাহীনিটি বর্ণনা করেছিলেন তা তাঁর কাছে আমৃত্যু স্মরণীয় হয়ে থাকবে এবং তাঁকে অনুপ্রেরণা দিয়ে যাবে।

তাঁর নিজের কথায় কাহিনীটিকে বিবৃত করা হচ্ছে—

"আমার কর্ম্মক্ষেত্রের নানা রকম সমস্যা, পারিবারিক সমস্যা এবং দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন রকম জটীল সমস্যার আবর্ত্তে প'ড়ে দুর্বিসহ দুশ্চিন্তায় আমার দিবা-রাত্রির প্রতিটি মূহুর্ত্ত আমার কাছে বিষাক্ত হয়ে উঠেছিল। আমি কোনক্রমেই এই দুশ্চিন্তা থেকে পরিত্রাণের কোন উপায় খুঁজে পাচ্ছিলাম না। কিন্তু ১৯৩৪ সালের বসন্ত কালের একটি দিনে আমি ওয়েব শহরের ওয়েস্ট ডাউহাটির রাস্তা ধ'রে হেঁটে যাচ্ছিলাম। হঠাৎ একটি দৃশ্যের প্রতি আমার দৃষ্টি আকৃষ্ট হল—এবং সেই একটি মাত্র দৃশ্য দেখে আমার সমস্ত দুশ্চিন্তা অদৃশ্য হয়ে গেল আর এই সমস্ত কিছু ঘটতে সময় লাগল মাত্র দশ সেকেণ্ড। কিভাবে দুঃশ্চিন্তার বিষাক্ত প্রভাব থেকে মুক্ত হয়ে এক অনাবিল শান্তি ও সুখের জীবন কাটাতে হয় যেটা আমি গত দশ বছরে হাজার চেষ্টাতে শিখতে পারিনি সেই উপায়টা মাত্র দশ সেকেণ্ডের মধ্যে আয়ত্ত ক'রে ফেললাম।

আমি ওয়েব শহরে গত দুবছর যাবৎ একটা মুদীখানার দোকান চালাচ্ছিলাম। কেন জানি না, আমার দোকানে খরিদ্দারদের মোটেই ভীড় হত না—এবং দোকানের মালপত্র ঠিকমত বিক্রী হত না। এক একদিন একটাও খরিদ্দার না আসার কারণে আমাকে চুপচাপ গালে হাত দিয়ে ব'সে থাকতে হত। দিনের পর দিন এই অবস্থা চলতে চলতে সমস্ত মালপত্র নষ্ট হতে শুরু করল। নষ্ট হয়ে যাওয়া, পচে যাওয়া মালপত্রগুলোকে ফেলে দিয়ে আমার সঞ্চিত অর্থ ব্যয় ক'রে আবার নূতন মালপত্র কিনে দোকানটাকে সাজিয়ে ফেললাম। কিন্তু চরম দুর্ভাগ্যবশতঃ দোকান না চলায় মালপত্র সমস্ত আগের মত প'চে নষ্ট হয়ে গেল। তাতে শুধু যে আমার সমস্ত সঞ্চিত অর্থ নিঃশেষ হয়ে গেল তাই নয় আমি কর্পদকশূন্য হয়ে পড়লাম। আমি প্রচুর ঋণের জালে জড়িয়ে পড়লাম—যা পরিশোধ করতে আমার সাত-সাতটি বছর সময় লেগেছিল। গত শনিবার

আমার ছোট্ট দোকানটা বন্ধ হয়ে গেছে। একটা চাকরী খুঁজতে কানসাস শহরে যাওয়ার জন্য আমার কিছু অর্থের প্রয়োজন হয়ে পড়ে। আর সেই অর্থ ঋণ করতে আমি কয়েকজন ব্যবসায়ী এবং মাইনার্স ব্যাঙ্কের দরজায় হাজির হওয়ার জন্য হাঁটতে শুরু করলাম প্রহারে জর্জরিত একজন মানুষের মত। আমি আত্মবিশ্বাস এবং লড়াই করার সমস্ত শক্তি হারিয়ে ফেললাম। হঠাৎ আমি একজন মানুষকে রাস্তা দিয়ে আসতে দেখলাম যার দুটো পা-ই হাঁটুর নীচে থেকে বিচ্ছিন্ন। সে চাকা লাগান কাঠের একটা ছোট মঞ্চের উপর বসেছিল এবং ঘর্ষণজনিত আঘাত থেকে তার হাত দুটোকে রক্ষা করার জন্য সে প্রতি হাতের তালুতে একটা ক'রে চৌকো মসৃণ কাঠ রবারের সাহায্যে আটকিয়ে রেখেছিল। সে নিজেই তার ছোট গাড়ীটাকে তার দুটো হাতের সাহায্যে সামনের দিকে চালিয়ে নিয়ে যাচ্ছিল। রাস্তাটা পার হবার পরেই সে আমাকে দেখতে পেল এবং চমৎকার একটা হাসি দিয়ে আমাকে সম্ভাষিত ক'রে বলল, "সুপ্রভাত! স্যার!, আজকের এই সকালটা কি সুন্দর-তাই না?" এই বাক্যটি সে যথেষ্ট উদ্দীপনার সঙ্গে উচ্চারণ করল। আমি বিস্ময়ে হতবাক হয়ে তার দিকে তাকিয়ে ভাবছিলাম এই দরিদ্র-প্রতিবন্ধী মানুষটির তুলনায় আমি কত সুখী। প্রকৃতি আমাকে নিখুঁতভাবে সৃষ্টি ক'রে আমাকে এই পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। আমার এই দেহের সঙ্গে প্রতিটি অঙ্গ সুচারুভাবে সন্নিবিষ্ট। তিনি আমাকে সুঠাম-বলিষ্ঠ দুখানা পা দিয়েছেন। সেগুলো যথেষ্ট কর্ম্মক্ষম এবং আমি সে দুটোকে যখন খুশী যেমন খুশী ব্যবহার করতে পারি। আর এই হতভাগ্য মানুষটির কি দুঃসহ দুরবস্থা। নিজের উপর করুণায় আমি অত্যন্ত লজ্জিত বোধ করলাম।

আমি নিজেকে প্রশ্ন করলাম যদি এই অসহায়-নিস্ব পঙ্গু মানুষটি সুখ, আনন্দ এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে জীবনকে অতিবাহিত করতে পারে তাহলে, শারীরিক ভাবে এমন সুস্থ ও সবল একজন মানুষ হয়ে আমি কেন আমার আত্মবিশ্বাস এবং মানসিক শক্তিকে হারাব? এই ভেবে আমার নিজের মধ্যে দৃঢ় আত্মবিশ্বাস জন্মাল যে আমি কানসাস শহরে চাকরীর চেষ্টা করতে নয়, চাকরী করতেই যাব। বস্তুতঃ আমি চাকরীটি পেয়ে গেলাম।"

গালিভার্স ট্রাভেলস নামক গল্পের রচয়িতা জোনাথন সুইফট শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য মানসিক প্রফুল্লতা এবং শান্তির প্রশংসা ক'রে এবং সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকার কথা স্বীকার ক'রে বলেছেন যে, "পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ চিকিৎসকরা হলেন স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান সম্মত খাদ্য, প্রশান্ত মন এবং চিত্তের প্রফুল্লতা বা আনন্দ"। আপনি-আমি সকলেই দিনের প্রতিটি ঘণ্টায় চিকিৎসক আনন্দের সেবা বিনামূল্যে লাভ করতে পারি যদি আমরা উপকথায় বর্ণিত আলিবাবার ঐশর্য্যের থেকেও অবিশ্বাস্য রকমের মূল্যবান—ধনসম্পদের দিকে আমাদের মনোযোগকে নিবদ্ধ করি। এক বিলিয়ন ডলারের বিনিময়ে আপনি কি আপনার অমূল্য—চোখদুটোকে বিক্রী করতে রাজী হবেন? আপনি কি আপনার হাত, পা, শ্রবণশক্তি, আপনার পরিবার বা আপনার শিশুদের কোটি কোটি ডলারের বিনিময়ে অন্যের হাতে তুলে দিতে রাজী হবেন? আপনি দেখবেন রকফেলার, ফোর্ড এবং মর্গ্যানদের সম্মিলিত স্বর্ণস্তুপের বিনিময়েও আপনি আপনার একান্ত নিজস্ব সম্পদকে হস্তান্তর করতে রাজী হবেন না। কিন্তু এই বিষয়টিকে আমরা কতটা উপলব্ধি করার চেষ্টা করি? এই প্রসঙ্গে সোপেন হাওয়ার সম্পূর্ণ সঠিক উদ্ধৃতি দিয়েছেন। তিনি বলেছেন। "আমাদের যা আছে, তা নিয়ে আমরা খুব কমই চিন্তা করি কিন্তু যা নেই সেই চিন্তায় আমরা সদাই বিব্রত থাকি।" সম্ভবতঃ এই ধরণের চিন্তা ইতিহাসের সমস্ত যুদ্ধ এবং ব্যধির থেকে অনেক বেশী বিপর্যায় সৃষ্টি

করে।

এই চিন্তাতেই জন পামার, অসন্তোষ, ক্ষোভ এবং রুক্ষ মেজাজের শিকার হয়ে তাঁর পারিবারিক শান্তিকে ধ্বংসের মুখোমুখি এনে ফেলেছিলেন—ঘটনাটা আমি তাঁর মুখ থেকেই শুনেছিলাম। মিঃ পামার নিউজার্সির প্যাটারসনে বসবাস করতেন। সেনা বিভাগ থেকে অবসর গ্রহণের পরে তিনি নিজের বাড়ীতে ফিরে এলেন। অল্প কিছুদিন পরে তিনি একটা ছোট-খাট-ব্যবসা শুরু করলেন। দিবা রাত্র অক্লান্ত পরিশ্রম ক'রে ব্যবসাটাকে দাঁড় করাবার চেষ্টা করছিলেন। সবকিছু ঠিকঠাক চলছিল। কিন্তু বাজারে আনুষঙ্গিক যন্ত্রপাতির বিভিন্ন অংশ এবং মালপত্রের যথেষ্ট যোগান না থাকার জন্য চূড়ান্ত অসুবিধার সৃষ্টি হল, তাঁর ভয় হল তাঁকে বোধহয় এই ব্যবসাটা বন্ধ ক'রে দিতে হবে। এই সমস্ত ব্যাপারে ভীষণ দুশ্চিন্তা করতে করতে ভদ্রলোক প্রচণ্ড বদ্‌মেজাজী হয়ে উঠলেন। তাঁর আচরণ এত রুক্ষ হয়ে উঠল যে তিনি সকলের সঙ্গে অযথা দুর্ব্যবহার করতে শুরু করলেন—তাঁর পরিবারের একান্ত আপন জনও তাঁর বদ্‌মেজাজের শিকার হয়ে উঠলো—তিনি তাঁর সুখী গৃহকোণের শান্তি হারাতে বসলেন। একদিন তাঁর প্রতিষ্ঠানের একজন প্রতিবন্ধী কিন্তু অভিজ্ঞ কর্ম্মচারী তাঁকে ভর্ৎসনা ক'রে বললেন, "জনি! তোমার নিজের লজ্জিত হওয়া উচিত। তুমি এমন করছ যে মনে হচ্ছে পৃথিবীতে একমাত্র তোমাকেই ঝামেলা পোহাতে হচ্ছে। ধরে নাও তোমাকে অল্প কয়েকদিনের জন্য দোকানটাকে বন্ধ ক'রে দিতে হবে—তাতে তোমার এমন কি ক্ষতি হবে? বাজারের অবস্থা স্বাভাবিক হয়ে এলে তুমি তোমার ব্যবসা আবার শুরু করতে পারবে। তার জন্য এত দুশ্চিন্তা করার কি আছে? ধন্যবাদের উপযুক্ত প্রচুর সামগ্রীর মালিক তুমি—তবুও তুমি বিনা কারণে তর্জন-গর্জন ক'রে চলেছ। আর আমার দিকে একবার তাকিয়ে দেখ—আমার একটা হাত নেই আর মুখের অর্ধেকটা উড়ে গেছে—তবুও আমার কারোর বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ নেই। তুমি যদি তোমার রুক্ষ মেজাজকে সংযত না কর এবং নিজের মনের ক্ষোভ বা অসন্তোষ কে দূর করার চেষ্টা না কর—তাহলে শুধু যে তুমি তোমার ব্যবসাকে নষ্ট করবে তাই নয়, তুমি তোমার স্বাস্থ্য, তোমার পরিবারের আপনজনদের এবং ঘনিষ্ঠ বন্ধুদেরও হারাবে।" এই তিরস্কারে পামারের বিবেকের উন্মেষ ঘটল এবং তিনি পুণরায় স্বাভাবিকভাবে জীবনযাত্রা শুরু করলেন।

এই প্রসঙ্গে আর একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

কয়েক বছর আগে কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের স্কুল অব জার্নালিজম্-এ লেখক যখন ছোটগল্প লেখার বিষয় নিয়ে পড়াশোনা করতেন—তখন সহপাঠিনী হিসাবে লুসিলি ব্লেকের সঙ্গে তাঁর পরিচয় হয়। সে সময় লুসিলি তাঁকে যে কাহিনীটি বলেছিলেন সেটা তাঁর জবানীতে এখানে বিবৃত করা হল।

"আমার দিনগুলো তখন প্রচণ্ড কর্ম্ম ব্যস্ততা চাঞ্চল্য এবং উত্তেজনার মধ্যে কেটে যাচ্ছিল। এরিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ে অর্গান শিখতাম, শহরে একটা স্পীচ ক্লিনিক পরিচালনা করতাম আর ডেজার্ট উইলো র‍্যাঞ্চে গান শেখাতাম আর সেখানেই আমি থাকতাম। পার্টিতে গিয়ে নাচ করতাম খোলা আকাশেব নীচে ঘোড়ায় চ'ড়ে ঘুরে বেড়াতাম। হঠাৎ একদিন সকালে হার্টের ব্যাথায় শয্যাশায়ী হয়ে পড়লাম। ডাক্তাররা বললেন পুরো একটা বছর আমাকে সম্পূর্ণ বিশ্রামের মধ্যে থাকতে হবে অর্থাৎ বিছানায় শুয়ে থাকতে হবে। এ অবস্থার জন্য আমি মোটেই প্রস্তুত ছিলাম না। আমার নিজের এই অসহায় অবস্থার কথা চিন্তা ক'রে আকুল হয়ে কাঁদতে শুরু করলাম।

মনে মনে আমি ভীষণ বিরক্ত এবং বিদ্রোহী হয়ে উঠলাম। কিন্তু অন্য কোন উপায় স্থির করতে না পেরে ডাক্তারের উপদেশ মত আমি বিছানায় পড়ে রইলাম। একদিন রুডল্‌ফ্ নামে আমারই এক প্রতিবেশী শিল্পী বন্ধু আমাকে দেখতে এসে বললেন, "এখন হয়ত তুমি ভাবছ পুরো একটা বছর এইভাবে বিছানায় শয্যাশায়ী হয়ে থাকা ভীষণভাবে দুঃখজনক কিন্তু প্রকৃত পক্ষে তা নয় এই সময়টাতে তুমি নিজের সম্বন্ধে গভীর ভাবে ভাববার যথেষ্ট অবকাশ পাবে এবং তোমার আধ্যাত্মিক জীবনকে আরো বেশী উন্নত করার সুযোগ পাবে।" তাঁর কথা শুনে আমি সান্ত্বনা পেলাম এবং আমার হতাশা এবং অস্থিরতা অনেকাংশে উপশমিত হল। আমার জীবনের এক নূতন মূল্যবোধ গড়ে তোলার চেষ্টা করতে লাগলাম। আমি অনুপ্রেরণা মূলক বই পড়া শুরু করলাম। আমি এখন থেকে যা কিছু আনন্দদায়ক শান্তিপূর্ণ এবং স্বাস্থ্যপ্রদ সেই সমস্ত বিষয়ে চিন্তা করব স্থির করলাম। আমার ছোট্ট সুন্দর একটা মেয়ে আছে। আমি চোখে খুব ভাল দেখতে পাই-শুনতেও পাই খুব ভাল। এসবের জন্য আমি করুণাময় ঈশ্বরের কাছে আমার হৃদয়ের কৃতজ্ঞতা জানালাম। রেডিওতে সুন্দর সুন্দর গান শুনি। পড়ারও সময় পাই যথেষ্ট। ভালভাল খাবার খাই। আমার বন্ধুরাও খুব ভাল। তারা আমাকে রোজই দেখতে আসে। তাদের সাহচর্য আমাকে আনন্দ দেয়। নিজেকে খুব আনন্দিত এবং সুখী মনে হল।

তারপর অনেক বছর কেটে গেছে। আমি এখন সম্পূর্ণ কর্ম্মক্ষম। আমি যে একটি বছর বিছানায় শুয়ে কাটিয়েছিলাম—আমি সেই সময়টার জন্য মনে মনে ভীষণ ভাবে কৃতজ্ঞ। ঐ সময়েই প্রতিদিনের প্রথম উষার আলোয় জীবনের আনন্দময় দিক্‌গুলোর কথা ভাবার অভ্যাস গ'ড়ে তুলতে পেরেছি।

একটা দুশ্চিন্তামুক্ত সুখী-আনন্দময় জীবন শুরু করার জন্য চতুর্থ উপায় হল! —সমস্যার কথা ভুলে গিয়ে জীবনের আনন্দময় দিকগুলোর কথা ভাবার অভ্যাস গ'ড়ে তুলুন।

১৬

অপরকে কখনও অনুকরণ করার চেষ্টা করবেন না

নর্থ ক্যারোলিনার মিসেস এডিথ অলরেডের কাছ থেকে লেখক একখানা চিঠি পেয়েছিলেন। তাঁর চিঠিতে প্রাসঙ্গিক কাহিনীটি বর্ণনা করেছিলেন যেটা ছিল তাঁর নিজের জীবনের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। এখানে তাঁর চিঠির ব্যক্তব্যটি বিবৃত করা হচ্ছে।

"শৈশবে আমি ভীষণ অনুভূতি প্রবণ এবং লাজুক ছিলাম আমার দেহের ওজন বয়স অনুপাতে অনেক বেশী ছিল। আমি যতটা মোটা ছিলাম, আমার গাল দুটো দেখলে তার থেকে আমাকে বেশী মোটা মনে হত। আমার সেকেলে মা আমার সুন্দর পোষাক পরা পছন্দ করতেন না। তিনি ভাবতেন আমি এত বিশ্রী মোটা, আমি সুন্দর সুন্দর পোষাক পরলে—আমাকে তো সুন্দর দেখাবেই না বরং পোষাকগুলো মিছিমিছি নষ্ট হবে। তিনি সব সময় বলতেন আমি যদি আমার শরীরের তুলনায় বড়-বড় ঢিলেঢালা পোষাক পরি—তাহলে অল্প কয়েকদিনের মধ্যে সেগুলো জীর্ণ হয়ে যাবে—আর ছোট ছোট পোষাক পরলে সেগুলো সঙ্গে সঙ্গে ছিঁড়ে যাবে। আর সেই মত তিনি আমাকে পোষাক পরাতে ভালবাসতেন।

আমার এই বিশ্রী মোটা চেহারা নিয়ে আমি কোনো পার্টিতে যেতে পারতাম না—কোন

মজার ব্যাপারে অংশ নিতে পারতাম না। আমি স্কুলে গিয়ে নিজের ক্লাসের গণ্ডীর মধ্যে আবদ্ধ থাকতাম—বাইরের কোনো খেলাধুলায় অংশ নিতাম না—কোন দৌড় প্রতিযোগিতায় তো নয়ই। আমি অস্বাভাবিক লাজুক ছিলাম। আমার মনে হত আমি অন্যান্য সকলের থেকে আলাদা এবং আমি সকলের কাছে সম্পূর্ণ অবাঞ্ছিত।

আমার পরিণত বয়সে আমার সঙ্গে একজনের বিয়ে হল যিনি আমার থেকে বেশ কয়েক বছরের বড় কিন্তু তাতে আমি কিছু মনে করিনি। আমার শ্বশুরের পরিবারে আত্মবিশ্বাস এবং ধৈর্য্য বা স্থৈর্য্যের কোন অভাব ছিল না। আচার-আচরণ-স্বভাব-প্রকৃতিতে তাঁদের সকলের মত আমার হওয়া উচিত ছিল —কিন্তু আমি মোটেই সে রকম ছিলাম না। আমি তাঁদের মত হওয়ার জন্যে সবরকম ভাবে চেষ্টা ক'রে দেখলাম কিন্তু আমি ব্যর্থ হলাম। তাঁরা আমাকে সংকীর্ণ গণ্ডি থেকে বার করে আনার যত চেষ্টা করতে লাগলেন, আমি আমার খোলসের মধ্যে তত বেশী সেঁধিয়ে যাচ্ছিলাম। তাঁরা আমার স্বভাব-প্রকৃতি, আচার-আচরণ এবং মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটানোর যত চেষ্টা করছিলেন তত বেশী করে আমার আজন্ম লালিত কুঅভ্যাসগুলোকে আঁকড়ে ধরতে চাইছিলাম। আমি ভয়ঙ্করভাবে নার্ভাস হয়ে পড়লাম এবং আমার আচার-আচরণ বা ব্যবহার অন্যের কাছে বিরক্তিকর হয়ে উঠল। আমি বন্ধুদের এড়িয়ে চলতে শুরু করলাম। আমার অবস্থা এত খারাপ হয়ে উঠল যে ডোর-বেলের শব্দ শুনেও আতঙ্কে অস্থির হয়ে উঠছিলাম। নিজের কাছে নিজেই লজ্জিত হয়ে উঠলাম মনে হল, জীবনে চলার পথে আমি সম্পূর্ণ অযোগ্য, আমি ব্যর্থ। সেটা আমি বেশ ভালভাবেই উপলব্ধি করতে পারছিলাম। কিন্তু আমার ভয় হল, যে কোনোদিন আমার স্বামী আমার সত্যিকারের অবস্থাটা বুঝে ফেলবেন। সুতরাং যখন আমরা একসঙ্গে বাইরে বেরোতাম—তখন আমি হাসি-খুশী-উৎফুল্ল থাকার চেষ্টা করতাম। সেগুলো ছিল আমার চূড়ান্ত অভিনয়। আমি বুঝতে পারছিলাম এভাবে বেশীদিন চললে আমার অবস্থা পরিণামে অত্যন্ত শোচনীয় হয়ে উঠবে। দীর্ঘদিন এইভাবে চলতে চলতে মানসিক দিক থেকে এত হতাশ, এত অসুখী হয়ে উঠলাম যে আমার এই অর্থহীন অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখার কোন যুক্তি খুঁজে পেলাম না। আমি আত্মহত্যার কথা ভাবতে শুরু করলাম।"

মিসেস অলরেড বলতে লাগলেন, "হঠাৎ একটা মন্তব্য আমার গোটা জীবনটার আমূল পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে দিল। একদিন আমার শাশুড়ী বলছিলেন কিভাবে তিনি তাঁর ছেলেমেয়েদের মানুষ করেছেন। তিনি বললেন, "আমি সবসময় তাদের নিজেদের স্বভাব বা প্রকৃতি অনুযায়ী গড়ে ওঠার নির্দেশ দিতাম। বলতাম কখনও যেন তারা অপরের আচার-আচরণ, স্বভাব-বা অভ্যাসকে অনুকরণ করার চেষ্টা না করে। তাঁর মন্তব্য বিদ্যুৎ-ঝলকের মত আমার মস্তিষ্কের কেন্দ্রবিন্দুতে গিয়ে আঘাত করল। আমি উপলব্ধি করলাম একটি নির্দিষ্ট পরিকাঠামোর সঙ্গে নিজেকে খাপ খাওয়াতে গিয়ে—যে পরিকাঠামোটি আদৌ—আমার পক্ষে উপযুক্ত নয়, আমি নিজের জীবনে সমস্ত বিপর্যয় ডেকে এনেছি। ব্যাপারটা উপলব্ধি করার পর রাতারাতি আমার মধ্যে অপ্রত্যাশিত এক পরিবর্তন ঘটে গেল। আমি আমার নিজস্ব সত্তা অনুযায়ী নিজেকে গড়ে তুলতে শুরু করলাম। নিজের ব্যক্তিত্বের পুঙ্খানুপুঙ্খ বিশ্লেষণ করলাম। আমি কি ছিলাম সেটা বুঝতে চেষ্টা করলাম। পোষাক পরিচ্ছদের ব্যাপারে রং এবং স্টাইল সম্বন্ধে যতদূর সম্ভব শিখে নিলাম এবং এমন পোষাক পরলাম যেটা আমার পক্ষে সব থেকে উপযুক্ত হবে আর আমাকে সুন্দরভাবে মানিয়ে যাবে। আমি প্রথমে একটা ছোট সংস্থায় যোগ দিলাম। সেখানে একটা প্রোগ্রামে আমাকে কিছু বলার

জন্য অনুরোধ করা হল। প্রথমে বেশ নার্ভাস হয়ে পড়লাম কিন্তু বলতে বলতে আমার বলার ক্ষমতা এবং সাহস ক্রমশ বাড়তে থাকল। আমার দুর্বলতা কেটে গেল—সুযোগ এলেই আমি বক্তৃতা দেবার জন্য উদ্‌গ্রীব হয়ে উঠতাম। এইভাবে নিজেকে তৈরী করতে আমার হয়ত কিছুদিন সময় লেগেছিল কিন্তু আজ আমি এত সুখী যা কখনও স্বপ্নেও কল্পনা করিনি। নিজের সমস্ত সত্তা, সমস্ত অন্তর এক অনাস্বাদিত তৃপ্তিতে ভরে উঠল। আমি আমার সন্তানদেরও তাদের নিজের নিজের স্বভাব বা প্রকৃতি অনুযায়ী গড়ে তুলছি।"

শিশুশিক্ষার উপরে তেরোখানা বই এবং খবরের কাগজে কয়েক হাজার প্রবন্ধ লিখেছেন এঞ্জেলো পেট্রি। তিনি বলেছেন, "যে ব্যক্তি অন্য কারো মত হতে চায়, যার সঙ্গে শারীরিক এবং মানসিক দিক থেকে তার কোন সাদৃশ্য নেই, তার মত হতভাগ্য এই পৃথিবীতে আর দ্বিতীয়টি নেই।"

হলিউডের চিত্রজগতের খ্যাতনামা পরিচালকদের অন্যতম স্যামউড্, সম্ভাবনাময় তরুণ অভিনেতাদের নিয়ে এই ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন। তাঁরা সবাই প্রখ্যাত অভিনেতা লানা টার্ণার বা ক্লার্ক গেবল্স এর মত অভিনেতা হওয়ার উচ্চাশা পোষণ করছিলেন। স্যামউড্ তাঁদের মানসিকতা পরিবর্ত্তন করার উদ্দেশ্যে তাঁদের বলেছিলেন, "জনসাধারণ তাঁদের মত উচ্চস্তরের অভিনেতাদের কাছ থেকে ইতিপূর্বে যা পাওয়ার তা পেয়েছেন—এখন তাঁরা নূতন কিছু পাওয়ার আশা করেন।"

বৃহৎ অয়েল কোম্পানীর এমপ্লয়মেন্ট ডিরেক্টর পল বয়নটনের কাছে লেখক জানতে চেয়েছিলেন কর্মপ্রার্থীরা সাক্ষাৎকারের সময়ে সবচেয়ে বড় ভুল কি করে? উত্তরটা নিশ্চয়ই তাঁর জানা উচিত কারণ তিনি ষাট হাজারেরও বেশী কর্মপ্রার্থীর সাক্ষাৎকার নিয়েছেন। তিনি উত্তরে বলেছিলেন কর্মপ্রার্থীরা সবচেয়ে বড়ভুল যেটা করে তা হল তারা তাদের উত্তরগুলোকে নিজেদের মত করে না দিয়ে প্রশ্নকর্তার পছন্দ মত উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করে।

একজন বাস কণ্ডাকটরের কাস্ ডালে নামের মেয়েটি নামকরা গায়িকা হওয়ার জন্য চেষ্টা করছিল। কিন্তু তার মুখখানাই ছিল দুর্ভাগ্যের মূল কারণ। সেটা ছিল যেমন বড়, দাঁতগুলোও ছিল তেমন উঁচু। নিউ জার্সির একটা নাইট-ক্লাবে যখন সে প্রথম গান গাইল, সে তার উপরের ঠোঁটটাকে বারবার নীচের দিকে টেনে উঁচু দাঁতগুলো ঢাকার চেষ্টা করছিল তাতে তার মুখের চেহারা আরও বেশী কুশ্রী হয়ে উঠল—সে শ্রোতাদের কাছে হাসি ঠাট্টা-বিদ্রূপের খোরাক হয়ে উঠল।

নাইট ক্লাবের একজন ভদ্রলোক ব্যাপারটা লক্ষ্য করলেন। তার গান শুনে তাঁর মনে হয়েছিল মেয়েটির মধ্যে প্রতিভা আছে। অনুষ্ঠানের পরে তিনি তাকে ডেকে বললেন, "আমি তোমার গান শুনেছি, তুমি বেশ ভালই গাও, কিন্তু তুমি তোমার দাঁতগুলোকে ওভাবে ঢাকার চেষ্টা করছিলে কেন? উঁচু দাঁত থাকাটা নিশ্চয়ই কোন অন্যায় নয়। এর জন্য তোমার এত লজ্জিত হওয়ার কি আছে? তুমি স্বাভাবিকভাবে মুখ খুলে গান গাইলে সেই গান শুনে শ্রোতারা খুশী হবে।"

সেই ভদ্রলোকের উপদেশ অনুসরণ ক'রে পরবর্তীকালে কাস্ ডালে গানের জগতে যথেষ্ট নাম করেছিল। লেখকের জীবনের এ ধরনের তিক্ত অভিজ্ঞতা হয়েছিল এবং তার জন্য তাঁকে অনেক মূল্যও দিতে হয়েছিল।

তিনি একজন প্রখ্যাত অভিনেতা হওয়ার জন্য মিসৌরীর [illegible]ফিল্ড থেকে নিউইয়র্কে এসেছিলেন

এবং "এ্যামেরিকান একাডেমি অফ ড্রামাটিক আর্টস" এর স্কুলে ভর্তি হলেন। তিনি অভিনেতা হিসাবে যশের উচ্চশিখরে ওঠবার জন্য একটা সংক্ষিপ্ত উপায় অবলম্বনের কথা চিন্তা করলেন জন্ ড্রু, ওয়াল্টার হ্যাম্পডেন এবং ওটিশ স্কিনারের মত অভিনেতারা কিভাবে বিশিষ্ট অভিনেতা হিসাবে স্বীকৃতিলাভ করেছিলেন—সেটা তিনি বিশ্লেষণ করবেন বলে স্থির করলেন। এবং এও স্থির করলেন—এঁদের প্রত্যেকের বিশিষ্ট গুণগুলোকে নিজের মধ্যে একত্রিত করবেন। এইভাবে নিজের সিদ্ধান্তকে কাজে রূপ দিতে গিয়ে জীবনের বেশ কয়েকটি বছরের মূল্যবান সময় নষ্ট করার পর উপলব্ধি করলেন তাঁর এ ধরনের অবাস্তব প্রচেষ্টা কখনই তাঁকে সাফল্য এনে দেবে না।

এই সমস্ত ঘটনা থেকে আমরা এই শিক্ষাই পেতে পারি যে অনুকরণ প্রবণতাকে বর্জন করে আমরা আমাদের স্বভাব প্রকৃতি অনুযায়ী নিজেদের গড়ে তুলতে পারলে এবং সেই অনুযায়ী কর্মপন্থা অবলম্বন করে সঠিক ভাবে প্রয়োগ করতে পারলে—সৃষ্টিধর্মী কাজে আমরা সাফল্য অর্জন করব। স্বকীয়তা বা নিজস্ব সত্বাকে বিসর্জন দিয়ে অনুকরণের মাধ্যমে জগতে মহৎ কোন কাজ সম্পন্ন করা যায় না।

যে মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী আমাদের শান্তি এবং দুশ্চিন্তা-মুক্তির আনন্দ এনে দেবে, তাকে গড়ে তোলার পঞ্চম পদ্ধতিহল ঃ

আমরা অপরকে অনুকরণ করা থেকে বিরত থাকব নিজেদের স্বকীয়তাকে উপলব্ধি করে আপন সত্তায় নিমগ্ন হব।

১৭

জীবনে দুর্ভাগ্যজনক যদি কিছু ঘটে, তাকে সৌভাগ্যে রূপান্তরিত করার চেষ্টায় ব্রতী হোন

এই বইটি লেখার সময় লেখক একদিন চিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের আচার্য্য রবার্ট মেনার্ড হাচিন্সকে জিজ্ঞেস করেছিলেন তিনি কিভাবে দুশ্চিন্তামুক্ত সুখী জীবনের অধিকারী হয়েছেন? তিনি উত্তরে বলেছিলেন, সীয়ার্স, রোবাক এ্যাণ্ড কোম্পানীর প্রয়াত প্রেসিডেন্ট জুলিয়াস রোসেন ওয়াল্ডের প্রদর্শিত পথ অনুসরণ করে তিনি শান্তিপূর্ণ এক নিশ্চিন্ত জীবনের সন্ধান পেয়েছেন, কয়েকটি শব্দ সম্বলিত একটি বাক্যের মাধ্যমে তিনি মিঃ হাচিন্সকে উপদেশ দিয়েছিলেন তাহল, "জীবনে দুর্ভাগ্যজনক কোন কিছু যদি ঘটে, তাকে সৌভাগ্যে রূপান্তরিত করার চেষ্টায় ব্রতী হোন।"

একজন জ্ঞানী বা আলোকপ্রাপ্ত ব্যক্তি সেই পন্থাই অনুসরণ করবেন কিন্তু একজন নির্বোধ লোক তার বিপরীত পথ নির্বাচন করে দুভার্গ্যের দোহাই দিয়ে নিশ্চেষ্ট হয়ে বসে থাকবেন—এবং নিজেকে নিজের কাছে করুণার পাত্র করে তুলবেন।

একজন জ্ঞানী ব্যক্তির ভাগ্যে অকিঞ্চিৎকর কোন কিছু ঘটলে তিনি তাতে বিন্দুমাত্র আশাহত বা বিচলিত না হয়ে পূর্ণ-উদ্যমে সেই দুর্ভাগ্যকে জয় করে সৌভাগ্যে রূপান্তরিত করার আপ্রাণ চেষ্টা করে যাবেন এবং পরিণামে সাফল্যের জয়মাল্য গলায় পরে যশের অধিকারী হবেন। এখানে এমন একটি ঘটনার উল্লেখ করা হচ্ছে যেটা সম্পূর্ণ প্রাসঙ্গিক—একজন মহিলাকে কেন্দ্র করে এই ঘটনাটির অবতারণা। ঘটনাটি হল—

থেলমা থম্পসন নামের এক বিবাহিতা ভদ্রমহিলার স্বামীকে যুদ্ধের সময় কালিফোর্ণিয়ায় মোজাভে মরুভূমির কাছে এক সামরিক প্রশিক্ষণ শিবিরে—তাঁর কর্মস্থল নির্দিষ্ট করে পাঠানো হল। ভদ্রমহিলা তাঁর স্বামীর কাছাকাছি থাকার জন্য—সেখানে স্বামীর সহগামিনী হলেন। জায়গাটা তাঁর মোটেই পছন্দ হল না। এমন একটা জঘন্য জায়গায় বাস করতে এসে তিনি যে তিক্ত অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করলেন—ইতিপূর্বে তাঁর জীবনে তেমন ঘটনা ঘটেনি। তাঁর স্বামীকে মোজাভ মরুভূমিতে শত্রুর বিরুদ্ধে অভিযান করার বা সৈন্য পরিচালনা করার মহড়া দেবার জন্য আদেশ দেওয়া হল। তিনি একটা ছোট্ট কুটুরীতে একা একা পড়ে রইলেন—সম্পূর্ণ নিঃসঙ্গ, আত্মীয় পরিজন বন্ধুহীন অবস্থায়। সেখানে কতগুলো ক্যাকটাস ছাড়া কোথাও কোন গাছ-পালার কোন চিহ্ন ছিল না। তাপমাত্রা ১২৫ ডিগ্রী। অসহ্য উত্তাপে তাঁরা শরীর যেন পুড়ে যাচ্ছিল। কথাবলার মত একটাও প্রাণী নেই। ক্রমাগত আগুনের মত গরম হাওয়া বইছিল। তাঁর নিশ্বাসের সঙ্গে নাকের মধ্যে ঢুকছিল শুধু রাশি রাশি বালি আর যে খাবার তিনি খাচ্ছিলেন সবই ছিল বালি-ভর্তি। এরকম এক দুঃসহ অবস্থার শিকার হয়ে বাবাকে নিজের অবস্থার কথা জানিয়ে একটা চিঠি লিখলেন, চিঠিতে লেখা ছিল, "আমার পক্ষে আর এখানে থাকা কোনক্রমেই সম্ভব হচ্ছে না—আমি বাড়ী ফিরে যাচ্ছি। বাবা—চিঠির উত্তর দিলেন মাত্র দুটি লাইনে—

"জেলখানার গরাদের ফাঁক দিয়ে দুজন কয়েদী বাইরে তাকিয়েছিল। একজন দেখল সামনের খোলা জায়গাটা জল-কাদায় ঢাকা আর একজন দেখল আকাশভরা নক্ষত্রের ঝিকিমিকি।" —মাত্র এই দুটি বাক্যের সঙ্গীতধ্বনি আজও তাঁর স্মৃতির তন্ত্রীতে সুরের মূর্ছনা সৃষ্টি করে চলেছে।

এই লাইন দুটি বেশ কয়েকবার পড়ে নিজের আচরণের জন্য ভীষণ লজ্জা পেল। তিনি নক্ষত্রভরা আকাশটাকেই দেখবেন বলে স্থির করলেন।

তারপর স্থানীয় মানুষদের দিকে তাঁর বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিলেন। তাতে তারা এত খুশী হল যে তাদের খুশীর ছোঁয়ায় তিনি মুগ্ধ হলেন। তাদের তাঁত এবং মৃৎশিল্পের প্রতি তাঁর আগ্রহ দেখে সেই সমস্ত শিল্পের কিছু কিছু নমুনা তারা তাঁকে সানন্দে উপহার দিল—যা তারা ভ্রমণবিলাসীদের কাছে উচ্চমূল্যেও বিক্রী করতে রাজী হয় না।

সেখানকার ক্যাকটাস, ইউক্কাস এবং যোশুয়া গাছের বৈচিত্র্য তাঁকে মুগ্ধ করল। তিনি প্রেইরী কুকুরদের সম্বন্ধে অনেক অজানা তথ্য সংগ্রহ করলেন। সূর্য্যাস্তের মনোমুগ্ধকর দৃশ্য দেখলেন দু চোখ ভরে।

তাঁর অন্তর থেকে সমস্ত বীতস্পৃহা, বিদ্বেষ মুছে গিয়ে, সেখানে সৃষ্টি হল ভালবাসার এক নূতন দিগন্ত। এক অনাস্বাদিত আনন্দে তাঁর সমস্ত সত্ত্বা পরিপূর্ণ হয়ে উঠল।

ফ্লোরিডার একজন কৃষকের সঙ্গে লেখকের পরিচয় হয়েছিল। চাষের জমিটা যখন তাঁর হাতে এলো তিনি ভীষণভাবে হতাশ হয়ে পড়েছিলেন। জমিটা এতটাই অনুর্বর এবং কৃষিকাজের অযোগ্য ছিল যে সেখানে ফলের চাষ করার কথা কল্পনা করাও দূরের কথা—শূয়োর পালনের খামার হিসাবে ব্যবহার করার কথাও চিন্তা করা যেত না। জায়গাটায় ছিল কিছু ওক গাছ। ভয়ঙ্কর বিষধর অসংখ্য র‍্যাট্‌ল সাপ সেখানে তাদের আস্তানা গেড়েছিল। সমস্যাটি নিয়ে গভীর ভাবে চিন্তা করতে করতে হঠাৎ তাঁর মাথায় একটা সুন্দর পরিকল্পনা জেগে উঠল, তিনি বিষধর র‍্যাট্‌ল সাপগুলোর মাংস টিনের কৌটোয় সংরক্ষিত করে দেশে বিদেশে পাঠাতে শুরু করলেন। র‍্যাট্‌ল সাপের বিষ থেকে প্রতিষেধক তৈরী করার জন্য ল্যাবরেটরীগুলো তাঁর কাছ থেকে উচ্চমূল্যে

সেই বিষ সংগ্রহ করতে শুরু করল। মহিলাদের সুদৃশ্য হাত ব্যাগ এবং সুন্দর সুন্দর জুতো তৈরীর জন্য ব্যবসা প্রতিষ্ঠানগুলোকে মোটা দামে র‍্যাট্‌ল সাপের চামড়া বিক্রী করতে শুরু করলেন। সেখানে এই সমস্ত সৌখিন জিনিসের ক্ষুদ্র ও কুটীর শিল্প গড়ে উঠল। অসংখ্য ভ্রমণ পিয়াসী মানুষ প্রতিবছর তাঁর র‍্যাট্‌ল সাপের খামার দেখার জন্য ভীড় করতে শুরু করল, জায়গাটা প্রচুর লোক সমাগমে জমজমাট হয়ে উঠল। তাঁর এই অসম্ভব প্রচেষ্টার স্বার্থক রূপান্তরের জন্য তাঁকে সম্মান জানাতে স্ট্যাম্প ছাপান হল—আর তাতে লেখা হল "র‍্যাট্‌ল স্নেক—ফ্লোরিডা"।

"টুয়েলভ এগেন্সট দা গড্‌স" বইখানির লেখক প্রয়াত উইলিয়াম বলিথো তাঁর বই এর একটি অংশে লিখেছেন, "মুনাফা থেকে মূলধন বাড়ানোর মধ্যে বিন্দুমাত্র কৃতিত্ব নেই, যে কোন নির্বোধ লোক সেটা করতে পারে কিন্তু ক্ষতিকে মুনাফাতে পরিবর্ত্তিত করাই হল একটা মানুষের জীবনের সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা।" তাঁর এই উক্তিকে এইভাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে, অনুকূল অবস্থাকে আশ্রয় করে নিজের আকাঙ্খিত লক্ষ্যে হয়ত পৌঁছান যায়—সেটা কোন গৌরবের ব্যাপার নয় কিন্তু প্রতিকূল অবস্থাকে নিয়ন্ত্রিত করে সৌভাগ্যের শিখরে আরোহণ করার মধ্যেই আছে প্রকৃত কৃতিত্ব। তবে এজন্য প্রয়োজন বুদ্ধিমত্তার এবং এ থেকে একজন জ্ঞানী এবং মূর্খলোকের মধ্যে তারতম্য বোঝা যায়।

জর্জিয়ার আটলান্টা শহরের একটি হোটেলের এলিভেটরে চড়ার সময় বেন ফর্টসন নামে এক ভদ্রলোকের সঙ্গে লেখকের সাক্ষাৎ হয়। কোন এক দুর্ঘটনায় তিনি তাঁর দুটো পা-ই হারিয়ে ছিলেন। তিনি এলিভেটরের এককোণে আনন্দোজ্জ্বল হাসিমুখে শান্তভাবে একটা হুইল চেয়ারে বসেছিলেন। নির্দিষ্ট জায়গায় নামার সময় হলে তিনি লেখককে অত্যন্ত মিষ্টি স্বরে বিনয়ের সঙ্গে একপাশে একটু সরে যাওয়ার জন্য অনুরোধ করলেন যাতে তিনি বেরিয়ে যেতে পারেন শুধু তাই নয় এই অসুবিধাটুকু সৃষ্টি করার জন্য দুঃখ প্রকাশ করে ক্ষমা প্রার্থনা করলেন এবং মুখখানাকে উজ্জ্বল হাসিতে ভরিয়ে সেখান থেকে চলে গেলেন। লেখক যখন তাঁর ঘরে ফিরে এলেন—সেই সদা হাস্যময় প্রতিবন্ধী ভদ্রলোকের কথা তাঁর বার বার মনে পড়তে লাগল। তিনি অনেক চেষ্টা করে তাঁকে খুঁজে বের করে তাঁকে তাঁর কাহিনী বলার জন্য অনুরোধ করলেন।

বেন ফোর্টসন কাহিনীটি যেমন বর্ণনা করেছিলেন সেটা তাঁর নিজের কথাতেই বিবৃত করা হচ্ছে, "এটা ১৯২৯ সালের ঘটনা।

আমার খামারে যে ধান চাষ করছিলাম সেখানে লাগানোর জন্য আমি একবোঝা খুঁটি কাটতে গিয়েছিলাম। আমি আমার ফোর্ড গাড়ীটা খুঁটি বোঝাই করে বাড়ী ফিরে আসছিলাম, যখন আমি একটা মোড় ঘুরছিলাম হঠাৎ একটা খুঁটি গড়িয়ে গিয়ে চাকার তলায় পড়ল এবং স্টীয়ারিংটা আটকে গেল। এর ফলে মুহূর্তের মধ্যে গাড়ীটা নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে প্রচণ্ডবেগে একটা বাঁধে গিয়ে ধাক্কা মারল এবং আমি সজোরে একটা গাছের গায়ে গিয়ে ছিটকে পড়লাম। মেরুদণ্ডে ভীষণ চোট লাগল আর পা দুটো সম্পূর্ণ অকেজো হয়ে গেল। ডাক্তার আমার পা দুটোকে কেটে বাদ দিয়ে দিলেন। আমি তখন চব্বিশ বছরের একজন তরতাজা যুবক। জীবনের সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান সময়ে অদৃষ্টের পরিহাসে একটা হুইল চেয়ারে বন্দী হয়ে রইলাম।

লেখক তাঁর কাছে জানতে চাইলেন—এই চূড়ান্ত বিপর্য্যয়কে তিনি কিভাবে স্বীকার করে নিলেন এবং সেই প্রতিকূল অবস্থাকে তিনি কি ভাবে কাটিয়ে উঠলেন। তিনি বললেন এই দুঃসহ জীবনযাপনের গ্লানিকে প্রথমে তিনি কোন ক্রমেই মানিয়ে নিতে পারছিলেন না—তিনি ভেতরে

ভেতরে প্রচণ্ডভাবে ক্ষিপ্ত হয়ে উঠলেন—সমস্ত বিষয়ে বিদ্রোহ করতে শুরু করলেন। বারবার নিজের দুর্ভাগ্যকে দায়ী করলেন কিন্তু সময় অতিক্রান্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তিনি উপলব্ধি করলেন তাঁর এই মানসিক অস্থিরতা তাঁকে ক্ষোভ, অসন্তোষ, দুঃখ ছাড়া আর কিছুই দেয়নি। তাঁর অবস্থা যখন খানিকটা স্বাভাবিক হয়ে এলো তিনি ভাল ভাল বই পড়তে শুরু করলেন এবং সৃষ্টিধর্মী সাহিত্যের উপরে তাঁর অনুরাগকে বাড়িয়ে তুললেন। এই চোদ্দ বছরে তিনি কমপক্ষে চোদ্দশ বই পড়েছেন। তিনি ভাল ভাল গান শুনতে শুরু করলেন। প্রচুর পড়াশোনার ফলে রাজনীতি সম্বন্ধে আগ্রহী হয়েছেন, হুইল চেয়ারে বসেই প্রচুর বক্তৃতা দিয়েছেন। সাধারণ মানুষ সম্বন্ধে আগ্রহী হয়েছেন এবং হুইল চেয়ারে বসেই তিনি জর্জিয়ার স্টেট সেক্রেটারীর পদ অলঙ্কৃত করেছেন। তাঁর এই পঙ্গু অসহায় এবং অভিশপ্ত জীবনকে এক সুন্দর-সমৃদ্ধ এবং আশীর্বাদধন্য জীবনে রূপায়িত করতে সমর্থ হয়েছেন। সুতরাং যে মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী আমাদের জীবনকে সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য এবং অনাবিল আনন্দে আমাদের অন্তরকে পরিপূর্ণ করে তুলবে সেই মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী গড়ে তোলার ষষ্ঠ উপায় হল—জীবনে আপনি যদি কোনভাবে দুর্ভাগ্যের শিকার হন তাহলে তাকে সৌভাগ্যে রূপান্তরিত করার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করুন।

১৮

চৌদ্দ দিনের মধ্যে বিষণ্ণতা দূর করার উপায়

লেখক যখন এই বইটি লেখা শুরু করেন—"আমি কিভাবে দুশ্চিন্তা জয় করেছিলাম।" —এই প্রবন্ধের উপরে সব থেকে উপযোগী এবং উৎসাহপূর্ণ রচনার জন্য এর লেখককে দুশো ডলার আর্থিক মূল্যের একটি পুরস্কার ঘোষণা করেছিলেন। এই প্রতিযোগিতার তিনজন বিচারকের মধ্যে একজন ছিলেন, ইস্টার্ণ এয়ার লাইন্সের প্রেসিডেন্ট, এডি রিকেন বেকার, দ্বিতীয়জন ছিলেন, লিংকন মেমোরিয়াল ইউনিভার্সিটির প্রেসিডেন্ট, ডঃ স্টুয়ার্ট ডব্লিউ ম্যাকক্রেল্যাণ্ড এবং তৃতীয় জনের নাম, বেতার সংবাদ সমীক্ষক, এইচ, ভি কাল্টেনবর্ণ। অনেক রচনার মধ্যে দুটি রচনা এত চমৎকার হয়েছিল এবং গুণমানে ও উৎকর্ষতায় এ দুটি এত বেশী সমতুল্য হয়েছিল যে—কোনটি শ্রেষ্ঠ হিসাবে বিবেচিত হবে সেটা নির্ধারণ করা বিচারকদের পক্ষে অসম্ভব হয়ে উঠেছিল। সুতরাং পুরস্কারের অর্থ দুজন প্রতিযোগিকে সমান ভাবে ভাগ করে দেওয়া হয়েছিল।

মিশৌরীর, "হুইজার মোটর সেলস অফ স্প্রীংফিল্ড"-এর সি আর বার্টন পুরস্কৃতদের মধ্যে একজন। এখানে তাঁর চমকপ্রদ কাহিনীটি তাঁরই কথায় বর্ণনা করা হল।

"আমার ন বছর বয়সে মাকে হারিয়েছিলাম—এবং বারো বছর বয়সে বাবাকে। বাবা একটা দুর্ঘটনায় মারা যান কিন্তু মা উনিশ বছর আগে একদিন বাড়ী থেকে চলে গেলেন—তার পর থেকে কখনও তাঁর সঙ্গে আমার আর দেখা হয়নি। আমার মা যে ছোট বোন দুটিকে সঙ্গে করে নিয়ে গিয়েছিলেন তাদেরও আর কখনও দেখতে পাইনি। মা বাড়ী ছেড়ে চলে যাবার তিনমাস পরে বাবা একটা দুর্ঘটনায় মারা যান। তিনি এবং তাঁর অংশীদার, দুজনে মিলে মিসৌরির একটা শহরে একটা কাফে চালাতেন। ব্যবসার কাজে কয়েকদিনের জন্য বাবাকে একবার বাইরে যেতে হয়েছিল। বাবার পার্টনার কাফেটা নগদ টাকায় বিক্রী করে পালিয়ে গেলেন। বাবার এক বন্ধু সংক্ষেপে ঘটনাটা জানিয়ে তাঁকে তাড়াতাড়ি ফিরে আসার জন্য তার করে দিলেন। ফেরার সময়

প্রচণ্ড গতিতে গাড়ী চালাতে গিয়ে কানসাস্ শহরের সালিনাসে মোটর দুর্ঘটনায় বাবা মারা গেলেন। আমার দুই পিসী ছিলেন—তাঁরা ছিলেন যেমন গরীব তেমন দুর্বল আর অসুস্থ। তা সত্ত্বেও তাঁরা আমার তিন ভাইবোনের দায়িত্ব নিলেন। কিন্তু আমার এবং আমার ছোটভাই-এর দায়িত্ব নেবার মত কেউ ছিল না। আমরা শহরের মানুষের দয়ার উপর অনাথ শিশুদের মত বেঁচে রইলাম। আমি কয়েকদিনের জন্য একটি দরিদ্র পরিবারে আশ্রয় পেলাম। কিন্তু আমার মত হতভাগ্যের অদৃষ্ট সে আশ্রয়টুকুও ছিনিয়ে নিল। কিছুদিন পরে পরিবারের কর্ত্তা তাঁর চাকরীটি খোয়ালেন। আমি আবার নিরাশ্রয় হয়ে পড়লাম। এরপর শহর থেকে এগারো মাইল দূরে মিঃ এবং মিসেস লফটিন তাঁদের খামার বাড়ীতে আমাকে আশ্রয় দিলেন। মিঃ লফটিন একজন সত্তর বছরের অসুস্থ বৃদ্ধ। স্নায়ুর রোগে তিনি শয্যাশায়ী হয়ে পড়েছিলেন। তিনি আমাকে বললেন যদি আমি মিথ্যে কথা না বলি, চুরি না করি আর তিনি যেমন বলছেন সেইভাবে চলি তাহলে যতদিন খুশী আমি তাঁদের আশ্রয়ে থাকতে পারি। তাঁর এই তিনটি আদেশ আমার কাছে ধর্মগ্রন্থ বাইবেলের মত পবিত্র এবং গ্রহণযোগ্য মনে হল। কঠোরভাবে আমি তাঁর আদেশ পালন করতে শুরু করলাম। মিঃ লফটিন আমাকে স্কুলে ভর্তি করে দিলেন। সেখানে অন্যান্য ছেলেরা আমার বড় নাক দেখে আমাকে নানাভাবে বিদ্রূপ করতে শুরু করল। আমাকে ওরা অনাথ ছোকরা আর বোবা বলে নিজেদের মধ্যে হাসাহাসি করতে লাগল। তাদের এই ধরনের আচরণে আমি এত আঘাত পেয়েছিলাম যে তাদের সমুচিত শিক্ষা দেবার জন্য মরিয়া হয়ে উঠলাম। ঘটনাটা এবং তাদের সঙ্গে মারামারি করা ইচ্ছার কথা জানাতে মিঃ লফটিন আমাকে বললেন, "মনে রেখো, বড় একজন মানুষ প্রতিপক্ষের সঙ্গে সংঘাত এড়িয়ে চলতে বেশী পছন্দ করেন।" আমি তাঁর এই সদুপদেশ মনে প্রাণে মেনে চলতে শুরু করলাম কিন্তু যেদিন একটি ছেলে স্কুলের সামনের খোলা জায়গা থেকে খানিকটা মুরগীর বিষ্ঠা তুলে নিয়ে আমার মুখে ছুঁড়ে মারল—তখন আমি আর নিজেকে সামলাতে পারলাম না—আমি তখন নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেললাম। মিঃ লফটিনের সেদিনকার সেই নীতিমূলক উপদেশের কথা সম্পূর্ণ ভুলে গিয়ে ছেলেটিকে ধরে খুব মারলাম।

মিসেস লফটিন আমাকে যে সুন্দর একটা টুপি কিনে দিয়েছিলেন তার জন্য আমি বেশ গর্বিত বোধ করলাম। একদিন আমার থেকে বেশী বয়সের একটা মেয়ে আমার মাথা থেকে হেঁচকা টান দিয়ে টুপিটা খুলে নিয়ে তার মধ্যে জল ঢেলে সেটাকে নষ্ট করে দিল। কিন্তু আমি তার কোন প্রতিবাদ করতে পারলাম না বা তাকে কিছু বলতেও পারলাম না। এই ভাবে দিনের পর দিন আমি স্কুলের ছেলেমেয়েদের কাছে নানাভাবে লাঞ্ছিত অপমানিত হতে লাগলাম এবং তাদের হাসি-ঠাট্টা-কৌতুকের শিকার হয়ে উঠলাম। এ সমস্ত কারণে আমি মানসিক যন্ত্রণায় এত কষ্ট পেতাম আমি বাড়ীতে এসে হাউ হাউ করে কাঁদতে শুরু করলাম—কিন্তু ভীষণ কান্না পাওয়া সত্ত্বেও কখনও স্কুলের গণ্ডীর মধ্যে কাঁদতে পারতাম না এই ভয়ে যে স্কুলের ছেলেমেয়েদের কাছে আমার দুর্বলতা ধরা পড়ে যাবে। একদিন মিসেস লফটিন আমাকে সান্ত্বনা দিয়ে বললেন "র‍্যাল্ফ, তোমাকে আর কখনও ওরা 'অনাথ ছোকরা' বলে বিদ্রূপ করবে না যদি তুমি তাদের ব্যাপারে উৎসাহ এবং আগ্রহ দেখাতে পার, তাদের দিকে বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দাও এবং বিপদে আপদে তাদের পাশে দাঁড়িয়ে তাদের সঙ্গে সহযোগিতা কর।" আমি মিসেস লফটিনের উপদেশ আন্তরিকভাবে গ্রহণ করে তাঁর প্রদর্শিত পথে অগ্রসর হতে শুরু করলাম। পড়াশুনায় কঠোর পরিশ্রম করে আমার ক্লাসে আমি প্রথম হলাম। কিন্তু কারোর মধ্যে আমার প্রতি আর হিংসা-

বিদ্বেষ বা ঘৃণার মনোভাব রইল না। তারা আমাকে তাদের প্রিয় বন্ধু হিসাবে স্বীকার করে নিল। কারণ আমি আমার চিরাচরিত পথে থেকে বেরিয়ে এসে তাদের দিকে আমার আন্তরিকতা, বন্ধুত্ব এবং সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছিলাম। আমরা সহপাঠী এবং অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীদের তাদের গল্প এবং প্রবন্ধ লেখায় সাহায্য করতে শুরু করলাম। কয়েকজন ছাত্রকে তাদের বিতর্কের বিষয়গুলো সম্পূর্ণ রচনা করে দিলাম এবং বিষয়গুলোকে স্বপক্ষ ও বিপক্ষের যুক্তিতে সমৃদ্ধ করলাম। একটি ছাত্র তার বন্ধু এবং সহপাঠীদের জানতে দিতে চাইছিল না যে পড়াশুনায় আমি তাকে সাহায্য করছি। সেজন্য সে তার মাকে অন্যকথা বলে মিঃ লফটিনের বাড়ীতে চলে আসত এবং ধান-চাল-খড় রাখার গুদাম ঘরে মিঃ লফটিনের কুকুরগুলোকে বেঁধে রাখার অজুহাতে সে সেখানে চলে আসত আর সেখানেই খুব গোপনে তার পাঠক্রম সম্বন্ধে শিক্ষা দিতাম। একজন ছাত্রকে তার অনেকগুলো বইয়ের উপর সমালোচনা লিখে দিয়েছিলাম।

অনেকদিন সন্ধ্যাবেলা নিজের সময় নষ্ট করে একটি ছাত্রীকে অঙ্ক শিখতে সাহায্য করতাম।

হঠাৎ আমার প্রতিবেশীদের মধ্যে কতকগুলো দুঃখজনক মৃত্যুর ঘটনা ঘটে গেল। দুজন প্রৌঢ় খামার মালিক মারা গেলেন আর একজন স্ত্রীলোককে তার স্বামী ফেলে রেখে পালিয়ে গেলেন। চারটি পরিবারের মধ্যে ছিলাম আমি একমাত্র পুরুষ সদস্য। তাদের দেখাশোনা করার মত বা বিপদে আপদে তাদের পাশে দাঁড়াবার মত কেউ ছিল না। আমার স্কুলে যাতায়াতের পথে তাদের খামার বাড়ীতে এসে নিজের সময় খানিকটা ব্যয় করে তাদের জ্বালানীর জন্য কাঠ কেটে দিতাম, গরুগুলোকে খাওয়াতাম, তাদের স্নান করাতাম, খাওয়ার জলের ব্যবস্থা করতাম, গরুগুলোর দুধ দুয়ে দিতাম। এইভাবে আমি দুজন বিধবাকে এবং স্বামী পরিত্যক্তা মহিলাকে টানা দুটি বছর সাহায্য করেছিলাম। প্রতিবেশী বন্ধু-বান্ধব সহপাঠীদের প্রতি আমার সেবামূলক আচরণের বিনিময়ে আমি পেলাম তাদের অকুণ্ঠ-ভালবাসা এবং আশীর্বাদ। আমার প্রতি তাদের ঘৃণা-বিদ্বেষ-হিংসার বিষ লুপ্ত হয়ে তাদের অন্তর পরিপূর্ণ হয়ে উঠল বন্ধুত্ব ও সম্প্রীতির অমৃতে। এইভাবে মিসেস লফটিনের মূল্যবান উপদেশ অনুসরণ করে সমস্ত দুশ্চিন্তা এবং দুর্বিসহ মানসিক যন্ত্রণাকে অপসারিত করে শত্রুদের বন্ধুতে পরিণত করতে সমর্থ হয়েছিলাম।"

মিঃ সি. আর বার্টন জেনেছিলেন কিভাবে শত্রুদের বন্ধুতে পরিণত করে তাদের বুকভরা ভালবাসা অর্জন করা যায়। আর এটাও তিনি জেনেছিলেন কিভাবে মানুষ দুশ্চিন্তাকে জয় করে একটা পরিপূর্ণ-সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য এবং আনন্দময় জীবনের অধিকারী হতে পারে।

ওয়াশিংটনের সীটল্ নগরের বাসিন্দা প্রয়াত ডঃ ফ্রাঙ্ক লুপ তেইশ বছর ধরে বাতে পঙ্গু হয়ে শয্যাশায়ী ছিলেন। সীটল্ স্টার পত্রিকার প্রতিনিধি স্টুয়ার্ট হোয়াইট হাউস বলেছিলেন "আমি বহুবার ডঃ লুপের সাক্ষাৎকার নিয়েছি এবং জানতে পেরেছি তাঁর মত নিঃস্বার্থ মানুষ আমি আগে কখনও দেখিনি। তিনি জীবনে যা পেয়েছেন অনেক ভাগ্যবান ব্যক্তির ভাগ্যেও তেমন প্রাপ্তিযোগ ঘটে না।

কিভাবে একজন পঙ্গু শয্যাশায়ী মানুষ তাঁর প্রভূত সম্পদ সংগ্রহ করেছিলেন? তিনি কি অভিযোগ আর সমালোচনা করে জীবন ধন আহরণ করেছিলেন? না, তিনি ওয়েলস এর রাজপুত্রের সেবামূলক নীতি সমস্ত হৃদয় দিয়ে গ্রহণ করেছেন।

তিনি অন্যান্য অসহায় পঙ্গু মানুষদের নাম-ঠিকানা সংগ্রহ করতেন এবং তাঁদের কাছে উৎসাহব্যঞ্জক এবং সুখকর চিঠি লিখে তাঁদের অন্তরে আনন্দ সঞ্চার করতেন, তাঁদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তুলতেন, নিজেও খুব আনন্দিত হতেন। তিনি পঙ্গু মানুষদের জন্য একটি

চিঠি লেখার সংগঠন প্রতিষ্ঠিত করেছিলেন এবং এই সমস্ত মানুষ পরস্পরের মধ্যে চিঠিপত্র আদান-প্রদানের মাধ্যমে নিজেদের পঙ্গুত্বের কথা ভুলে গিয়ে প্রভুত আনন্দ লাভ করতেন। পরবর্তীকালে সেই প্রতিষ্ঠানটি সাট-ইন সোসাইটি নামে পরিচিতি লাভ করেছিল।

শয্যাশায়ী অবস্থাতেও তিনি প্রতিবছর গড়ে চোদ্দশ চিঠি লিখে হাজার হাজার পঙ্গু মানুষকে আশার বাণী শোনাতেন, তাদের মন থেকে হতাশার অন্ধকার মুছে দিয়ে আশা ও আনন্দের সঞ্চার করতেন। এই সমস্ত মানুষের বিনোদনের জন্য সাট-ইন সোসাইটির মাধ্যমে প্রচুর বই এবং রেডিওর ব্যবস্থা করেছিলেন।

ডঃ লুপ এবং অন্যান্য মানুষের মধ্যে প্রভেদ হল যে—ডঃ লুপ একটি মহান উদ্দেশ্য সাধনে ব্রতী হয়েছিলেন। আত্মকেন্দ্রিকতাকে দূরে সরিয়ে রেখে অসহায় পঙ্গু মানুষের চিত্তবিনোদন ঘটিয়ে তাদের হতাশাকে ভুলিয়ে দেওয়ার মহান ব্রতে নিজেকে নিয়োজিত করেছিলেন। ফলে তাঁর হৃদয় আনন্দে পূর্ণ হয়ে যেত। তিনি নিজের যন্ত্রণা এবং হতাশার কথা বিস্মৃত হতেন।

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ আলফ্রেড এ্যাডলার তাঁর বিষাদ রোগীদের উদ্দেশ্যে বলেছিলেন, "আপনারা আমার এই প্রেসক্রিপশান অনুসরণ করলে চোদ্দদিনে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠবেন। প্রতিদিন আপনাদের মনে একটাই চিন্তা থাকবে কিভাবে আপনারা অন্যদের খুশী করবেন।"

এই বিবৃতির সত্যতা প্রমাণ করার জন্য, ডঃ এ্যাডলার "হোয়াট লাইফ সুড মিন টু ইউ" নামে যে অমূল্য বইখানি লিখেছেন তার কিছু অংশ এখানে তুলে দেওয়া হল।

বিষাদ রোগ হল অন্যের বিরুদ্ধে দীর্ঘকালের পোষণ করা রাগ এবং বিদ্বেষের বহিঃপ্রকাশ। যদিও এ ধরনের রোগীদের উদ্দেশ্য হল নিজের প্রতি অন্যদের ভালবাসা-যত্ন, সহানুভূতি, ও সমর্থন আকর্ষণ করা তবুও নিজেদের অপরাধ সুলভ বিষণ্ণতা তাদের যেন আচ্ছন্ন করে রাখে। একজন বিষাদ রোগী এইভাবে প্রথমদিনের ঘটনার স্মৃতিচারণ করতে পারে, "আমার মনে পড়ে, ছেলেবেলায় একদিন আমার কৌচের উপর শোয়ার খুব ইচ্ছা হয়েছিল কিন্তু আমার ভাই সেখানে শুয়েছিল। আমি এমন কান্না শুরু করলাম যে সে সেখান থেকে উঠে চলে গেল।"

প্রায়ই বিষাদ রোগীদের মধ্যে আত্মহত্যার মাধ্যমে নিজেদের উপর প্রতিশোধ নেওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। এসব ক্ষেত্রে সুচিকিৎসকদের প্রথম এবং প্রধান কর্ত্তব্য হল, যাতে তারা আত্মহত্যা করার কোন অজুহাত খুঁজে না পায়, সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখা। সুচিকিৎসার প্রথম পদক্ষেপ হিসাবে ডঃ এ্যাডলার তাদের সমস্ত মানসিক উদ্বেগ ও উত্তেজনাকে একটি উপদেশের মাধ্যমে প্রশমিত করার চেষ্টা করতেন। তিনি তাদের এই উপদেশ দিতেন যে তাঁরা যা পছন্দ করেন না—কখনই যেন সেটা না করেন। এই পদ্ধতিটি অত্যন্ত সাধারণ মনে হলেও ডাক্তার এ্যাডলারের বিশ্বাস তাঁর এই উপদেশ সমস্ত সমস্যার উৎসস্থলে গিয়ে কার্য্যকরী হয়। একজন বিষাদ রোগী যা চায় তা যদি সে করতে পারে তবে সে কাউকেই দোষী প্রতিপন্ন করতে পারে না। তাহলে সে কোন কারণেই নিজের উপর প্রতিশোধ প্রবণ হয়ে উঠবে না। তিনি তাঁর রোগীদের উদ্দেশ্যে বলেন, আপনি যদি থিয়েটার দেখতে যেতে চান বা কোথাও গিয়ে ছুটির আনন্দ উপভোগ করতে চান—তাহলে নিশ্চিন্তে সেখানে চলে যাবেন। আবার যেতে যেতে যদি আপনার মনে হয় বাড়ী ফিরে যাওয়াই ভাল নিশ্চয়ই আপনি বাড়ীতে ফিরে আসবেন। যে কোনো রোগী সব থেকে ভালো এরকম একটা অবস্থাকে মেনে চলতে পারেন। রোগী যখন বুঝবেন তাঁর ইচ্ছা বা অনিচ্ছাকে যথেষ্ট প্রাধান্য দেওয়া হচ্ছে তখন তাঁর মধ্যে আত্মবিশ্বাস ফিরে আসবে। তার মনে হবে সে

ঈশ্বরের মত ক্ষমতাশালী এবং সে যা ইচ্ছে তাই করতে পারে। কিন্তু এ ব্যাপারটা বাস্তবে তার জীবনধারার সঙ্গে মেলে না। সে অন্যদের উপর প্রভুত্ব করতে চায় আর সেটা যদি সে না করতে পারে, তাহলে অন্যদের উপর দোষারোপ করে। এই উপায় অবলম্বন করে দেখেছেন তাঁর রোগীদের মধ্যে একজনও আত্মহত্যা করেনি।

সাধারণতঃ তাঁর রোগীরা বলেন তাঁদের কোন কিছুই করতে ভাল লাগে না। ডাক্তার, এমন কথার উত্তর দেবার জন্য তৈরী থাকেন কারণ তিনি এ ধরনের কথা তাঁর রোগীদের কাছ থেকে বহুবার শুনেছেন। ডাক্তার সঙ্গে সঙ্গে জবাব দিয়ে বলেন তাঁর ইচ্ছার বিরুদ্ধে তিনি যেন কিছু না করেন। রোগীটি তখন হয়ত বলল সারাদিন তাঁর ঘুমাতে ইচ্ছে করে। তিনি যদি তাকে সেটা করতে বলেন—তখন তাঁর সেটা করার ইচ্ছা থাকবে না—আর যদি বাধা দেন তাহলে রোগী হুলস্থূল কাণ্ড বাধিয়ে বসবে। সুতরাং সর্বদা তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী চলার অনুমতি দেন।

আবার অন্য আর একটা ক্ষেত্রে, ডঃ এ্যাডলার যথারীতি তাঁর রোগীদের বললেন, "প্রতিদিন আপনাকে ভাবতে হবে কিভাবে আপনি আর একজনকে খুশী করবেন। আপনি যদি আমার এই ব্যবস্থাপত্র মেনে চলেন তাহলে চোদ্দদিনে নিশ্চয়ই সুস্থ হয়ে উঠবেন।" এর উত্তরে কেউ হয়ত বলবেন লোকের উপকার করা বা কাউকে খুশী করা তাঁর কাছে খুব সহজ ব্যাপার। এ ধরনের কাজ তিনি সারাজীবন ধরে করে আসছেন কিন্তু বাস্তবে তারা কখনও কাউকে খুশী করার চেষ্টা তো করেইনি উপরন্তু কিভাবে অন্যকে উদ্বিগ্ন করা যায় সেই চিন্তায় তাদের মন সর্বদা ব্যাপৃত থাকে। ডাক্তার এ্যাড্‌লার অন্যকে খুশী করার চিন্তায় তাদের মনকে নিযুক্ত করতে বলেন কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তারা সে সমস্ত চিন্তা আদৌ করে না। এ্যাডলার তাদের একথাও বলেন যতক্ষণ না তাঁরা ঘুমুতে যাবেন ততসময় তাঁরা অন্যাকে খুশী করার চিন্তায় নিজের মনকে ব্যস্ত রাখবেন তাহলে দ্রুত তাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে। পরদিন রোগীটিকে ডাক্তার জিজ্ঞেস করলেন গতকাল তিনি যা করতে বলেছিলেন তিনি সেটা করেছেন কিনা। তাঁরা উত্তরে বললেন, গতকাল রাত্রে শুতে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ঘুমিয়ে পড়েছিলেন। যাহোক, আন্তরিকতা এবং বন্ধুত্ব পূর্ণ মনোভাব নিয়ে এভাবে তাদের দিকে অগ্রসর হতে হবে কিন্তু একটা বিষয়ে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে রোগীটির যেন কখনও মনে না হয় যে কেউ তার উপর প্রভুত্ব করছে বা কেউ তার ব্যক্তিত্বকে খর্ব করে তার উপর আধিপত্য বিস্তার করার চেষ্টা করছে।

অনেকে আবার বলেন তাঁরা সর্বদা এত দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে থাকেন যে তাঁদের পক্ষে এসব করা কখনই সম্ভব হবে না। ডাক্তার তাঁদের বলেন নিজেদের সম্বন্ধে দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগকে দূর করার প্রয়োজন নেই কিন্তু সর্বদা অন্যদের সম্বন্ধে তাঁদের চিন্তা করতে হবে। এ সমস্ত করার উদ্দেশ্য হল তাঁদের মধ্যে অন্যদের সম্বন্ধে আগ্রহ তৈরী করা। অনেকে বলেন তিনি কেন অন্যদের খুশী করার চেষ্টা করবেন, অন্যেরা তো তাঁকে খুশী করার চেষ্টা করে না। ডাক্তার তখন তাঁকে বলেন, নিজের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে নিশ্চয়ই তাঁকে চিন্তা করতে হবে। কিন্তু এটা অত্যন্ত বিরল ঘটনা যে রোগী বলেন ডাক্তার যা উপদেশ বা নির্দেশ দেন সেগুলো নিয়ে তিনি যথেষ্ট চিন্তা-ভাবনা করেন। ডাক্তার বলেন তাঁর রোগীদের মধ্যে সামাজিক চেতনার উন্মেষ ঘটানোর জন্যে তিনি তাঁর সমস্ত চেষ্টাকে নিয়োজিত করেন। ডাক্তারের মতে এই সমস্ত রোগীদের বিষাদ রোগের প্রধান কারণ হল অন্যের সঙ্গে সহযোগিতা পূর্ণ মনোভাবের অভাব আর তাঁর উদ্দেশ্য হল তাঁদের মধ্যে এই ধরনের মনোভাব গড়ে তোলা। যে মুহূর্তে কোন রোগী তাঁর নিজের লোকের সঙ্গে সমান মর্যাদা

এবং সহযোগিতার স্তরে নিজেকে সম্পর্কিত করতে পারবেন—তখনই তিনি রোগমুক্ত হবেন। যিনি নিজের লোক বা প্রতিবেশীদের ব্যাপারে আদৌ আগ্রহী নন বা তাদের ব্যাপারে নির্লিপ্ত থাকেন তিনি নিজে জীবনে বহু জটিল সমস্যার সম্মুখীন হন এবং অন্যেরও সমূহ ক্ষতি করেন। আমরা একজন মানুষের কাছে যা চাই তা হল—সে একজন্য সুযোগ্য কর্ম্মী হবে, অন্য সকলের বন্ধু হবে এবং বৈবাহিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে জীবনসঙ্গী বা সঙ্গীনির প্রেমের প্রকৃত অংশীদার হবে।

ডাক্তার এ্যাডলার প্রতিদিন আমাদের একটা ভাল কাজ করার জন্য অনুরোধ করেছেন আর সেই ভাল কাজটি কি সে সম্বন্ধে পয়গম্বর হযরত মহম্মদ বলেছেন "সেটাই ভাল কাজ যা অন্যের মুখে আনন্দের হাসি ফুটিয়ে তোলে।" যিনি ভাল কাজ করেন. সেই ভাল কাজ তাঁর উপর একটা আশ্চর্যজনক সুন্দর প্রভাব তৈরী করে কারণ অন্যদের খুশী করার চেষ্টা বা চিন্তা আমাদের নিজের সম্বন্ধে সমস্যাবহুল চিন্তাকে ভুলিয়ে দেয় যা আমাদের মধ্যে দুশ্চিন্তা, ভয় এবং বিষাদের সৃষ্টি করে। দুশ্চিন্তামুক্ত হয়ে জীবনে আনন্দ ও শান্তি পাওয়ার সপ্তম উপায় হল—

অন্যের সুখ দুঃখের অংশীদার হয়ে নিজের দুঃখ বেদনা ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করুন। প্রতিদিন এমন একটা ভাল কাজ করুন যা অপরের মুখে হাসি ফুটিয়ে তুলবে।

সংক্ষেপে চতুর্থ অধ্যায়

যে মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী আমাদের জীবনকে সুখ ও আনন্দে ভরিয়ে তুলবে তাকে গড়ে তোলার সাতটি উপায়—

১) আমাদের মনকে আনন্দ, শান্তি, সুখ এবং স্বাস্থ্যের চিন্তায় ভরিয়ে রাখতে হবে—কারণ আমরা যা চিন্তা করি তাই-ই আমাদের জীবনে প্রতিফলিত হয়।

২) আমরা কখনই আমাদের শত্রুদের প্রতি প্রতিশোধ পরায়ণ হয়ে উঠব না—কারণ সেটা করলে তারা যতটা না ক্ষতিগ্রস্থ হবে—তার থেকে অনেক বেশী ক্ষতিগ্রস্থ হব আমরা। আমরা আমাদের অপছন্দের লোকদের বিষয়ে চিন্তা করে এক মিনিটও সময় অপব্যয় করব না—

৩) আমরা কখনও অকৃতজ্ঞ ব্যবহারের জন্য মনকে ভারাক্রান্ত করব না। (ক) সুখী হতে গেলে কৃতজ্ঞতা আশা না করে দানের আনন্দের জন্যই দান করব। (খ) অনুশীলনের মাধ্যমে মানুষের মধ্যে কৃতজ্ঞতা বোধ জেগে ওঠে। আমাদের সন্তানদের মধ্যে কৃতজ্ঞতা বোধের মত একটি কোমল প্রবৃত্তিকে জাগিয়ে তুলতে হলে তাদের উপযুক্ত অনুশীলনের মাধ্যমে শিক্ষা দেওয়া প্রয়োজন।

৪) দুঃখ কষ্টের কথা চিন্তা না করে জীবনের আনন্দময় দিনগুলোর কথা আমরা চিন্তা করব।

৫) অন্যদের অনুকরণ করা থেকে আমরা বিরত থাকব এবং স্বকীয়তা বজায় রেখে চলব। আমাদের মনে রাখতে হবে, অজ্ঞতা থেকে ঈর্ষা বা বিদ্বেষের সৃষ্টি হয় এবং অনুকরণ প্রবণতা আত্মহত্যার সামিল।

৬) জীবনে যদি দুর্ভাগ্যজনক কোন কিছু ঘটে তাকে সৌভাগ্যে রূপান্তরিত করার চেষ্টায় আমরা ব্রতী হব।

৭) অন্যকে সামান্য আনন্দ দেওয়ার জন্য আসুন আমরা নিজেদের দুঃখ কষ্টের কথা ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করি। অন্যের প্রতি নিঃস্বার্থ দরদী ব্যবহার আমাদের মনে এক দিব্য আনন্দের সঞ্চার করে।

পঞ্চম অধ্যায়

১৯

দুশ্চিন্তা জয় করার সর্বোৎকৃষ্ট উপায়

আমার বাবা মা কিভাবে দুশ্চিন্তা জয় করেছিলেন ঃ আমি আগেই বলেছি মিশৌরীর একটা খামার বাড়ীতে আমার জন্ম হয়েছিল এবং সেখানেই আমি বড় হয়ে উঠেছিলাম। অধিকাংশ চাষীর মতই আমার বাবা-মাকে সংসার চালাতে গিয়ে হিমসিম খেতে হত। আমার মা ছিলেন একজন গ্রাম্য স্কুল-শিক্ষিকা আর বাবা মাসে বারো ডলারের বিনিময়ে একটা খামার দেখাশোনার কাজ করতেন। মা নিজের হাতে আমরা জন্য পোষাক তৈরী করে দিতেন। শুধু তাই নয় সেইসব পোষাক পরিচ্ছদ পরিষ্কার করার জন্য নিজের হাতে সাবান তৈরী করতেন।

আমাদের হাতে নগদ টাকা বলতে প্রায় কিছুই ছিল না। বছরে একবার শুয়োরগুলো বিক্রী করে সামান্য কিছু অর্থ ঘরে আসত। মাখন আর ডিমের বিনিময়ে মুদীর দোকান থেকে আমরা ময়দা, চিনি আর কফি পেতাম। বারো বছর বয়সেও নিজের খরচ চালাবার জন্য বছরে পঞ্চাশ সেন্টও পেতাম না।

আমার এখনও মনে আছে ৪ঠা জুলাইয়ের একটা উৎসবে বাবা আমাকে নিজের ইচ্ছামত খরচ করার জন্য দশ সেন্ট দিয়েছিলেন। সেদিন আমার মনে হয়েছিল ইনডিজ্ এর সমস্ত ঐশ্বর্য্য যেন আমার হাতের মুঠোয় এসেছে।

এক কামরার একটা গ্রাম্য স্কুলে আমি এক মাইল হেঁটে পড়তে যেতাম। তুষারাবৃত পথ দিয়ে আমি হেঁটে যেতাম যখন তাপমাত্রা শূন্য ডিগ্রীর নিচে আঠাশ ডিগ্রীতে নেমে যেত। চোদ্দ বছর বয়সের আগে আমার কোন রবারের বা মোটা সোলওয়ালা পা-ঢাকা জুতো ছিল না—সমস্ত শীত ঋতুতে আমরা পা দুটো সর্বদা ভিজে এবং ঠাণ্ডা হয়ে থাকত। ছেলেবেলায় আমি কখনও কল্পনা করতে পারতাম না কারোর পা কখনও উষ্ণ বা শুষ্ক থাকতে পারে।

বাবা-মা দিনে ষোলো ঘন্টা দাসত্ব বৃত্তি করে যেতেন কিন্তু তবুও আমরা দুর্ভাগ্যের তাড়নায় এবং ঋণে জর্জরিত হয়ে থাকতাম। ছেলেবেলায় একবার বন্যার কথা মনে পড়ে। সেই বন্যায় আমাদের খামারের সমস্ত ফসল নষ্ট হয়ে গিয়েছিল। এভাবে প্রায় প্রতিবছরই বন্যার জলে আমাদের ক্ষেতের সমস্ত ফসল নষ্ট হয়ে যেত। প্রতিবছর খোঁয়াড়ের শূয়োরগুলো কলেরায় মারা যেত। আমরা তাদের পুড়িয়ে ফেলতাম। একবছর বন্যা না হওয়ার জন্য আমরা প্রচুর শস্য ঘরে তুলতে পেরেছিলাম। প্রচুর পশুখাদ্যও কেনা হয়েছিল।

কিন্তু সেবার চিকাগোতে গবাদি পশুর বাজার দর ভীষণ ভাবে নেমে গেল। বন্যা না হওয়ার জন্য আমাদের খোঁয়াড়ের শুয়োরগুলো মোটামুটি সুস্থ ছিল। তার উপর তাদের খাইয়ে দাইয়ে বেশ মোটা করা হল। কিন্তু সারা বছর তাদের জন্য যা খরচ করা হল—বাজার দর পড়ে যাওয়ার জন্য মাত্র তিরিশ ডলার বেশী পাওয়া গেল। সারা বছর পরিশ্রমের মূল্য পেলাম মাত্র তিরিশ ডলার।

একবার আমার বাবা কয়েকটা খচ্চরের বাচ্চা কিনেছিলেন। আমরা তিনবছর ধরে খাইয়ে-দাইয়ে তাদের বড় করলাম। সেগুলোকে মেম্ফিস শহরে বিক্রী করার জন্য জাহাজে তুলতে লোকজন ভাড়া করতে হল। কিন্তু তিন বছর ধরে তাদের পিছনে যা খরচ করা হয়েছিল বিক্রি

করে তার থেকে যে অর্থ পাওয়া গেল, তা তুলনামূলক ভাবে অনেক কম। টানা দশবছর ধরে অমানুষিক পরিশ্রম করেও আমরা কপর্দকশূন্যই রয়ে গেলাম। শুধু তাই নয় প্রচুর ঋণের বোঝা আমাদের মাথার উপর চেপে বসল। দেনার দায়ে আমাদের খামারটা বন্ধক দিতে হল। যথাসাধ্য চেষ্টা করেও আমরা বন্ধকের উপর কোন সুদ দিতে পারলাম না। যে ব্যাঙ্ক থেকে বন্ধক রেখে টাকা নেওয়া হয়েছিল—তারা বাবাকে যাচ্ছেতাইভাবে গালাগাল এবং অপমান করল এবং বন্ধকী সম্পত্তি বাজেয়াপ্ত করা হবে বলে ভয় দেখাল। বাবার বয়স হয়েছিল সাতচল্লিশ বছর। তার মধ্যে তিরিশ বছর দিনে ষোলো ঘন্টা ধরে অমানুষিক পরিশ্রম করে তাঁর ভাগ্যে জুটল শুধু অপমান-লাঞ্ছনা আর প্রচুর ঋণের বোঝা। এরকম একটা অবস্থাকে মানিয়ে নেওয়া তাঁর পক্ষে অসম্ভব হয়ে উঠল—কারণ সেটা তাঁর সহ্যশক্তির সীমা পেরিয়ে গেছিল। তিনি ভীষণ দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়লেন। তাঁর স্বাস্থ্য ভেঙে পড়ল। সারাদিন ধরে মাঠে কঠোর পরিশ্রম করা সত্ত্বেও তাঁর ক্ষিধে পেত না। ক্ষিধে বাড়াবার জন্য তাঁকে ওষুধ দেওয়া হল। দিনের পর দিন তিনি শুকিয়ে যেতে লাগলেন। শেষে ডাক্তার মাকে জানালেন—খুব বেশী হলেও বাবা আর মাত্র মাস ছয়েক বেঁচে থাকতে পারেন। দুশ্চিন্তায় এত বেশী বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়েছিলেন তিনি আর বেঁচে থাকতে চাইছিলেন না। তিনি আত্মহত্যা করার কথা ভাবতেন। সেজন্য মা সবসময় আতঙ্কে থাকতেন। খামার থেকে বাবা ফিরতে দেরী করলে, মা ভীষণ উদ্বিগ্ন হয়ে পড়তেন। তিনি নিজেই বাবার খোঁজ নিতে খামারে যেতেন এবং সবসময় একটা আতঙ্কে থাকতেন হয়ত সেখানে গিয়ে দেখবেন বাবা গলায় দড়ির ফাঁস লাগিয়ে ঝুলছেন। একদিন মেরিভিল থেকে নিজের ঘোড়ার গাড়ী করে বাড়ী ফিরে আসর সময় যেখানে ব্যাঙ্ক থেকে তাঁর বন্ধকী সম্পত্তি উদ্ধার করার ক্ষমতা ছিনিয়ে নেওয়া হবে বলে হুমকি দেওয়া হয়েছিল, নদীর সেতুর উপর গাড়ীটাকে দাঁড় করিয়ে সেখান থেকে নেমে পড়লেন এবং অশান্ত জলরাশির দিকে তাকিয়ে ভাবতে লাগলেন সেখানে ঝাঁপ দিয়ে নিজের জীবনের গ্লানিময় অধ্যায়কে শেষ করে দেবেন কিনা।

কয়েক বছর পরে বাবা বলেছিলেন, একমাত্র ইশ্বরের করুণার উপর আমার মায়ের অগাধ আস্থার জন্য তিনি সেদিন নিজেকে সংযত করেছিলেন। মা সবসময় বলতেন, আমরা যদি ঈশ্বরকে ভালবেসে তাঁর আদেশ মেনে চলতে পারি, তাহলে তিনি নিশ্চয়ই আমাদের সমস্ত বিপর্য্যয় থেকে রক্ষা করবেন। মা ঠিক কথাই বলতেন—পরিণামে ঈশ্বরের অসীম কৃপায় সব কিছু ঠিক হয়ে গেল। বাবা বাকী জীবনের দীর্ঘ বিয়াল্লিশটি বছর সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য আনন্দে কাটিয়ে উননব্বই বছর বয়সে মারা গেলেন।

কঠোর সংগ্রাম এবং দুঃসহ মানসিক যন্ত্রণার দিনগুলোতে মা কখনও উদ্বিগ্ন হতেন না। তাঁর সমস্ত দুঃখ-কষ্ট-যন্ত্রণার কথা প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরের কাছে নিবেদন করতেন। প্রতি রাত্রে শয্যা আশ্রয় করার আগে মা বাইবেল থেকে একটা অধ্যায় পাঠ করতেন। প্রভু যীশুর দিব্য বাণীটি বাবা-মা দুজনেই বারবার উচ্চারণ করতেন (যীশু বলেছিলেন, "আমার পিতার রাজ্যে অসংখ্য অট্টালিকা রহিয়াছে। আমি সেখানে তোমার জন্য একটি স্থান নির্দিষ্ট করিয়া রাখিব। আমি যেখানে অবস্থান করিব তুমিও নিশ্চয়ই আমার পার্শ্বে সেখানে অবস্থান করিবে।") তারপর আমরা সকলেই মিশৌরীর সেই নির্জন খামার বাড়ীতে চেয়ারের সামনে নতজানু হয়ে বসতাম এবং ঈশ্বরের ভালবাসা এবং তাঁর আশ্রয় লাভের জন্য আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করতাম।

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের দর্শনের অধ্যাপক উইলিয়াম জেমস্ বলেছিলেন, ("দুশ্চিন্তার পরম

ফলপ্রদ আরোগ্যকারী হল ভগবদ্বিশ্বাস।") একথা জানার জন্য আমার মাকে হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে যেতে হয়নি। মিশৌরীর নির্জন খামার বাড়ীতে থেকে তিনি এ তত্ত্ব উপলব্ধি করেছিলেন।

মা চেয়েছিলেন ধর্ম্মীয় কাজে আমি যেন জীবন উৎসর্গ করি। প্রথমে আমি বিদেশে একজন ধর্ম্ম প্রচারকের জীবন বেছে নেবার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। তারপর কলেজে ভর্তি হলাম। সময় অতিক্রান্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে আমার মধ্যে একটা পরিবর্তন এলো। আমি জীববিদ্যা, বিজ্ঞান, দর্শন এবং তুলনামূলক ধর্ম্মতত্ত্ব নিয়ে পড়াশুনা করলাম।

কবে বাইবেল লেখা হয়েছিল। কিভাবে বাইবেল লেখা হয়েছিল—সে সমস্ত বিষয় নিয়ে পড়াশুনা করলাম। এই ধর্ম্মগ্রন্থের মতবাদগুলোর উপর নানা রকম প্রশ্ন তুললাম। তৎকালীন যুগের গ্রাম্য ধর্ম্ম প্রচারকদের সংকীর্ণ তত্ত্বগুলোর উপর আমি সন্দিহান হয়ে উঠলাম। আমি বিহ্বল, দিশাহারা হয়ে পড়লাম, সব প্রশ্নগুলো যেন একসঙ্গে আমার মধ্যে তাল-গোল পাকিয়ে যেতে শুরু করল। আমি বুঝতে পারছিলাম না কোন মতবাদ সঠিক, কোন্‌টাকে আমি বিশ্বাস করব। জীবনের সমস্ত উদ্দেশ্য যেন আমার কাছে মিথ্যা হয়ে গেল। আমি প্রার্থনা সভায় যাওয়া বন্ধ করে দিলাম। আমি নাস্তিক হয়ে উঠলাম। আমার দৃঢ় বিশ্বাস জন্মাল যে এ জীবনের কোন লক্ষ্য নেই উদ্দেশ্য নেই—গোটা জীবনটাই অর্থহীন। আমার মনে হল কোনো একদিন মনুষ্য জাতি ধ্বংস প্রাপ্ত হবে। তার কোন অস্তিত্বই থাকবে না—যেমন ডাইনোসররা এ পৃথিবী থেকে চিরতরে বিলুপ্ত হয়ে গেছে। বিজ্ঞান সম্বন্ধে পড়াশুনা করে এটা জেনেছি যে সূর্য ধীরে ধীরে ঠাণ্ডা হয়ে আসছে আর যখন এর উত্তাপ দশ শতাংশ হ্রাস পাবে তখন এ পৃথিবী থেকে জীবনের অস্তিত্ব সম্পূর্ণ নিশ্চিহ্ন হয়ে যাবে। আমি দয়ালু ঈশ্বরের ধীশক্তিকে বিদ্রূপ করলাম—যিনি তাঁর নিজের মত ক'রে এই মনুষ্য জাতিকে সৃষ্টি করেছেন। আমি বিশ্বাস করতাম কোটি কোটি সূর্য্য অন্ধকার, ঠাণ্ডা, জড়, প্রাণহীণ একটা মহাশূন্যের মধ্যে আবর্ত্তিত হচ্ছে। আর এই সব কিছু সৃষ্টির মূলে রয়েছে এক অনন্ত শক্তি।

ঐ সমস্ত দুরুহ প্রশ্নের উত্তর কি আমি এখনই জানতে চাইব? না। আজ পর্য্যন্ত কোন মানুষের পক্ষে এই বিশ্ব সৃষ্টির অজ্ঞাত-অপার রহস্য উদঘাটন করা বা ব্যাখ্যা করা কোন ক্রমেই সম্ভব হয়নি। মনুষ্য শরীরের বা গৃহের বিদ্যুতের কার্য্য প্রণালী যেমন গভীর রহস্যে ঢাকা তেমনি জানালার বাইরের ছোট্ট জায়গাটাতে যে সবুজ ঘাস গজিয়েছে তার মধ্যেও গভীর রহস্য লুকিয়ে আছে। জেনারাল মোটর রিসার্চ ল্যাবেরোটরিজ এর প্রতিভাবান পরিচালক, চার্লস, এফ, কেটারিং এনটিওক কলেজকে, ঘাসের রঙ কেন সবুজ-এর কারণ আবিষ্কার করার জন্য গবেষণা খাতে বছরে তিরিশ হাজার ডলার মঞ্জুর করেছিলেন, এমনকি গাড়ীর মধ্যে ইঞ্জিনের কার্য্যপ্রণালীও গভীর রহস্যময়। কিভাবে এবং কোন সিলিন্ডারের মধ্যে ক্ষুদ্র একটি অগ্নিকণা বিস্ফোরণ ঘটিয়ে আপনার গাড়িকে গতিশীল ক'রে তোলে এর কারণ খুঁজে বার করার জন্য জেনারাল মোটরস রিসার্চ ল্যাবেরোটরীজ বহু বছর ধ'রে লক্ষ লক্ষ ডলার খরচ করেছেন।

শরীর, বিদ্যুত বা গ্যাস ইঞ্জিনের রহস্য সম্বন্ধে আমাদের অজ্ঞতা এগুলোর ব্যবহারে বা এদের মাধ্যমে আনন্দ উপভোগের পথে যেমন কোন অন্তরায় সৃষ্টি করেনা তেমনই ধর্ম্ম ও ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনার রহস্য আমাদের কাছে অজ্ঞাত থাকা সত্ত্বেও ধর্ম্ম আমাদের পবিত্র-সুখী-এবং শান্ত একটি জীবনের আনন্দ লাভে বঞ্চিত করেনা। শেষ পর্য্যন্ত আমি এটাই উপলব্ধি করেছি যে জীবনের রহস্য উপলব্ধি করার জন্য মানুষকে সৃষ্টি করা হয়নি। যাতে সে একটি মহৎ এবং সুন্দর

আদর্শকে অবলম্বন ক'রে বেঁচে থাকতে পারে, সে জন্যেই তাকে সৃষ্টি করা হয়েছে। আমি আবার আমার ধর্ম্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি। নূতন একটা ধর্ম্মমতে আমি উদ্বুদ্ধ হয়েছি। বিদ্যুৎ, সুখাদ্য এবং জল আমার নিজের প্রয়োজনে কতটা উপযোগী এটা জানার জন্য আমি যতটা আগ্রহী হয়ে উঠলাম ঠিক ততটাই আগ্রহী হয়ে উঠলাম, আমার পক্ষে ধর্ম্ম কতটা উপযোগী সেটা জানার জন্য। জল বিদ্যুৎ সুখাদ্য আমাদের অধিকতর পরিপূর্ণ সুখী এবং সমৃদ্ধতর জীবন যাপনে সাহায্য করে কিন্তু ধর্ম্ম আমাদের আধ্যাত্মিক চেতনার উন্মেষ ঘটিয়ে একটি মহত্তর এবং সুন্দরতর জীবনে উত্তরণ ঘটায়। ধর্ম্ম আমাদের জন্য এক নতুন দিগন্তের দ্বার উন্মোচন করে, আমাদের বৃহত্তর সমৃদ্ধতর এবং অধিকতর সন্তোষজনক একটা জীবন প্রদান করে। আমাদের দেয় ভরসা, বিশ্বাস এবং বুকভরা সাহস। ধর্ম্ম আমার মন থেকে সমস্ত উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা, ভীতি, ক্ষোভ গ্লানি অপসারিত ক'রে পরম প্রশান্তি এনে দেয়। আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য এবং সঠিক দিক্ নির্দ্দিষ্ট ক'রে দেয় সুখ-সমৃদ্ধির পথ প্রস্তুত করে। স্বাস্থ্যে ঔজ্জ্বল্য আনে এবং সর্বোপরি জীবনের আবর্ত্তনশীল রুক্ষ বালুকা রাশির মাঝে আমাদের জন্য শান্তি ও আনন্দের শীতল বারি সিঞ্চন করে।

তিনশ বছর আগে ফ্রান্সিস বেকন সঠিক উক্তিই করেছিলেন, "দর্শন সম্বন্ধে সামান্য জ্ঞান মানুষের মধ্যে নাস্তিক্য বোধ জাগিয়ে তোলে—কিন্তু দর্শন সম্বন্ধে জ্ঞানের পরিধি যত বিস্তৃত হয় মানুষের মনে তত বেশী ধর্ম্মীয় চেতনার উন্মেষ ঘটে। আমার সেই সব দিনগুলোর কথা মনে পড়ে যখন মানুষ ধর্ম্ম এবং বিজ্ঞানের মধ্যে বিরুদ্ধ মতবাদের কথা বলত কিন্তু বর্ত্তমানে উভয় বিষয়ের মধ্যে বিরোধিতার কথা কেউ বলে না। প্রভু যীশু আমাদের যা শিখিয়েছিলেন সমস্ত বিজ্ঞানের মধ্যে আধুনিকতম বিজ্ঞান সাইকিয়াট্রি তাই আমাদের শেখায়। মনোরোগের চিকিৎসকরা এখন বুঝতে পেরেছেন যে প্রার্থনা এবং দৃঢ় ধর্ম্মীয় বিশ্বাস, আমাদের অর্ধেক জটীল রোগ সৃষ্টিকারী সমস্ত উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা এবং ভয়কে আমাদের মন থেকে বিতাড়িত করে।

হেনরী ফোর্ডের মৃত্যুর কয়েকবছর আগে তাঁর একটা সাক্ষাৎকার নেবার আমার সৌভাগ্য হয়েছিল। তাঁর সঙ্গে দেখা করার আগে আমার ধারণা হয়েছিল পৃথিবীর বৃহত্তম ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানকে গড়ে তুলতে এবং পরিচালনা করতে দীর্ঘ সময় ব্যাপি তাঁকে যে কঠোর পরিশ্রম করতে হয়েছিল তার ফল স্বরূপ তাঁর মধ্যে প্রকাশ পাবে শুধুই সীমাহীন ক্লান্তি। কিন্তু তাঁকে দেখে আমি বিস্ময়ে হতবাক্ হয়ে গেলাম। তাঁর এই আটাত্তর বছর বয়সেও তাঁর সমস্ত মুখমন্ডলে বিরাজ করছে আনন্দ-প্রশান্তি এবং স্থৈর্য্য। যখন তাঁর কাছে আমি জানতে চাইলাম তিনি কখনও দুশ্চিন্তা কবলিত হয়েছেন কিনা আর হলেও তা তাঁর উপর কতটা প্রভাব বিস্তার করেছে। তিনি উত্তরে জানলেন দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগের কাছে তিনি কখনও আত্মসমর্পন করেন নি। তিনি আন্তরিক ভাবে বিশ্বাস করেন যে প্রশ্নাতীতভাবে ঈশ্বর সমস্ত কিছুর পরিচালক এবং তাঁর কাছ থেকে ঈশ্বরের কোন উপদেশ নেওয়ার প্রয়োজন নেই। তিনি বিশ্বাস করেন ঈশ্বরের দায়িত্বে পরিশেষে সমস্ত কাজ সমৃদ্ধির সঙ্গে সুচারুভাবে সম্পন্ন হবে। সুতরাং দুশ্চিন্তা কখনও তাঁর উপর বিন্দুমাত্র প্রভাব বিস্তার করতে পারেনি।

আজকের দিনে অনেক মনোরোগের চিকিৎসক খ্রীষ্টিয় ধর্ম্ম প্রচারকের ভূমিকা গ্রহণ করতে শুরু করেছেন। পরলোকে নরকের আগুন এড়াবার জন্য তাঁরা আমাদের ধর্ম্ম-পথ অবলম্বন করতে বলেন না কিন্তু পাকস্থলীর আলসার, বুকের যন্ত্রণা, স্নায়বিক দৌর্বল্য এবং উন্মাদ রোগ প্রসূত নারকীয় যন্ত্রণার হাত থেকে পরিত্রানের উপায় হিসাবে ধর্ম্মপথে জীবন যাপন করতে

অনুরোধ করেন। খ্রীষ্টধর্ম্ম একটি প্রেরণাদায়ক এবং স্বাস্থ্য সমৃদ্ধি প্রদায়ী ধর্ম্ম। যীশু বলেছিলেন, "আমি তোমাদের এক প্রাচুর্য্যপূর্ণ জীবন দান করতে এসেছি।" যীশু তাঁর সময়ে যে সমস্ত শুষ্কতত্ত্ব এবং নিরর্থক আচার অনুষ্ঠান, ধর্ম্ম নামে আখ্যা লাভ করত প্রকাশ্যে সেগুলোর তীব্র সমালোচনা করলেন। তিনি বিদ্রোহ করলেন এবং এমন এক নূতন ধর্ম্ম-মত প্রতিষ্ঠিত করলেন—যা তৎকালীন যুগের সমস্ত প্রচলিত রীতিনীতিকে বিধ্বস্ত করে দিল আর সে কারণেই তিনি হলেন ক্রুশবিদ্ধ। তিনি আমাদের এই উপদেশ দিয়েছিলেন মানুষের প্রয়োজনে ধর্ম্মের অস্তিত্ব, ধর্ম্মের প্রয়োজনে মানুষের অস্তিত্ব নয়। তিনি বলতেন—অমূলক ভয়ই হল পাপ। আর এই ভয়ই আমাদের সুখ-সমৃদ্ধি-শান্তি-আনন্দ এবং পরিপূর্ণ জীবনের বিরুদ্ধে-পাপের পরিমণ্ডল সৃষ্টি করে। যীশু ঘোষণা করেছিলেন-ধর্ম্মের দুটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের একটি হল সমস্ত অন্তর দিয়ে ঈশ্বরকে ভালবাসতে হবে এবং আমাদের প্রতিবেশীকে আমাদের নিজের মত মনে করতে হবে। যে তা করতে পারবে সেই হল প্রকৃত ধার্ম্মিক।

ধর্ম্ম-বিশ্বাস কিভাবে আমাদের জীবনে শান্তি এবং স্থৈর্য্য নিয়ে আসে সে প্রসঙ্গে উইলিয়াম জেমস্ বলেছেন সমুদ্রের উপরি ভাগ উত্তাল তরঙ্গ-মালায় বিক্ষুব্ধ হলেও এর গভীর তলদেশ থাকে সদা শান্ত এবং স্থির (অনন্ত অসীম এবং শাশ্বত সত্যের উপর যাঁর অধিকার জন্মেছে—তিনি জীবনের বা ভাগ্যের সাময়িক তুচ্ছ উত্থান পতনে কখনও বিচলিত হন না) ধার্ম্মিক ব্যক্তি সমস্ত অবস্থাতেই থাকেন স্থির অচঞ্চল এবং সমস্ত কর্ত্তব্য কর্ম্ম প্রশান্ত চিত্তে সম্পন্ন করার জন্য সর্বদা প্রস্তুত থাকেন।

দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগ যখন আমাদের সমস্ত মনকে বিধ্বস্থ ক'রে তোলে তখন আমরা সেই অনন্ত শক্তির আধার পরম করুণাময় ঈশ্বরের উপর নির্ভর ক'রে মনকে শান্ত সমাহিত করতে পারি কিনা সেটা একবার পরীক্ষা ক'রে দেখতে পারি।

স্বভাব গুণে বা অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা যদি ধর্ম্ম-বিশ্বাসী নাও হই এমন কি আমরা যদি কঠোরভাবে ঈশ্বর অবিশ্বাসী হই তাহলে প্রার্থনা আমাদের আশ্চর্য্যজনক ভাবে সাহায্য করতে পারে কারণ প্রার্থনা ব্যবহারিক গুণে সমৃদ্ধ। এক্ষেত্রে ব্যাবহারিক শব্দের অর্থ হল—প্রার্থনা তিনটি প্রাথমিক মনস্তাত্ত্বিক প্রয়োজনকে কার্য্যে পরিণত করে যা আমরা সকলে একত্রে ভাগ ক'রে নিতে পারি। সেক্ষেত্রে ঈশ্বরে বিশ্বাস থাকা বা না থাকার ব্যাপারটা সম্পূর্ণ গৌণ।

১। যে সমস্যা আমাদের দুশ্চিন্তাগ্রস্থ ক'রে তুলেছে তাকে সঠিকভাবে শব্দের মাধ্যমে উপস্থাপিত করতে প্রার্থনা আমাদের সাহায্য করে। আমাদের সমস্যাগুলোকে কাগজে লিপিবদ্ধ করার মতই একটি বিষয় হল প্রার্থনা। আমরা যদি আমাদের কোন সমস্যা সমাধানের জন্য ভগবানের কাছে সাহায্য চেয়ে তাঁর কাছে প্রার্থনা করি সেটা আমাদের নিশ্চয়ই লিপিবদ্ধ করতে হবে।

২। প্রার্থনা, আমাদের মন থেকে একাকীত্ব-নিসঙ্গতা দূর ক'রে যৌথভাবে সমস্যা সমাধানের জন্য বিবেককে জাগ্রত করে। খুব অল্প সংখ্যক মানুষই দুশ্চিন্তা এবং যন্ত্রনাদায়ক সমস্যার ভার একাকী বহন করার মত শক্তিশালী হন। অনেক সময় আমাদের সমস্যাগুলো এতই একান্ত এবং ব্যক্তিগত হয়ে দাঁড়ায় যে সেগুলো নিয়ে আমরা আমাদের নিকটতম বা ঘনিষ্টতম বন্ধু বা আত্মীয়দের সঙ্গেও আলোচনা করতে পারিনা। তখন প্রার্থনাই হয়ে ওঠে একমাত্র অবলম্বন (মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা বলেন দুশ্চিন্তায় যখন আমরা ভীষণভাবে হতাশ হয়ে পড়ি এবং তা যখন আমাদের কাছে ভয়ঙ্কর যন্ত্রণাদায়ক হয়ে ওঠে তখন চিকিৎসাশাস্ত্রের বিধান অনুযায়ী আমরা যদি আমাদের

যন্ত্রণা বা হতাশার কথা কারো কাছে খুলে বলতে পারি তাহলে যন্ত্রণা বা হতাশা অনেকাংশ লাঘব হয়ে যায়। অন্য কারো কাছে বলা সম্ভব না হলেও ঈশ্বরের কাছে নির্দ্বিধায় আমরা তা ব্যক্ত করতে পারি।

৩। প্রার্থনার মাধ্যমে আমরা নিজের মধ্যে এমন এক শক্তি এবং বিশ্বাস অনুভব করব যেন আমরা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে কাজ আরম্ভ করে দিয়েছি। ডঃ এ্যালেক্সিস ক্যারেল বলেছেন "প্রার্থনার সাহায্যে মানুষ নিজের মধ্যে এক অদম্য শক্তি সৃষ্টি করতে পারে।" সুতরাং তার ব্যবহার থেকে বিরত থাকা কেন?

একান্তে নতজানু হয়ে হৃদয়ের ভার লাঘব করার জন্য পরম করুণাময়ের কাছে প্রার্থনা করুন। যদি নিজের উপর বিশ্বাস হারিয়ে গিয়ে থাকেও সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের কাছে তা ফিরিয়ে দেবার জন্য সমস্ত হৃদয় উজাড় ক'রে কাতর হয়ে প্রার্থনা করুন। সেন্ট-ফ্রান্সিসের লেখা সাতশ বছর আগের সেই প্রার্থনা বাণী বার বার উচ্চারণ করুন, বলুন, "হে প্রভু, হে অন্ত শক্তির আধার, হে বিশ্বের পরম করুণাময় পিতা তোমার শান্তির যন্ত্রে আমাকে পরিণত কর। যেখানে আছে শুধু অবিমিশ্র ঘৃণা এবং বিদ্বেষ, সেখানে আমাকে ভালবাসার বীজ বপন করার শক্তি দাও। যেখানে আছে দুর্নিবার আঘাত, আঘাতকারীকে ক্ষমা করার শক্তি দিও। বিশ্বাস স্থাপনের সাহায্যে সন্দেহ অবিশ্বাসকে দূর করার শক্তি দাও। যেখানে আছে শুধু হতাশার অন্ধকার সেখানে আমাকে আশার আলো দেখাবার মানসিকতা দাও। দুঃখের তমসা থেকে আনন্দের আলোকে উত্তরণ ঘটাবার শক্তি দাও। হে আমার স্বর্গীয় প্রভু! আমি যেন আমার নিজের জন্য, সান্ত্বনা, ভালবাসা, সুবিবেচনা প্রার্থনার পরিবর্তে অপরকে সান্ত্বনা, ভালবাসা এবং সুবিবেচনা প্রদানের জন্য প্রার্থনা করতে পারি। কারণ দান, ক্ষমা, এবং অপরের জন্য জীবন উৎসর্গ করার মাধ্যমে যেন অনন্ত জীবন এবং অমৃতে আমাদের উত্তরণ ঘটে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

২০

সমালোচনার দুশ্চিন্তা দূর করার উপায়

১৯২৯ সালে এমন একটা ঘটনা ঘটেছিল যা সমস্ত শিক্ষার জগতে বিরাট এক আলোড়ন সৃষ্টি করেছিল। ঘটনাটা স্বচক্ষে দেখার জন্য এবং নিজেদের কৌতূহল মেটাবার জন্য আমেরিকার সমস্ত শিক্ষিত এবং বিদগ্ধ মানুষ চিকাগো শহরে ছুটে এলেন। কয়েক বছর আগে রবার্ট হাচিন্স নামের একজন তরুণ জীবনে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার জন্য বিভিন্ন রকম পেশাকে যাচাই ক'রে দেখেছিলেন। তিনি কখনও হোটেলের ওয়েটার হিসাবে কাজ করেছেন আবার কখনও কাঠ চেরাইয়ের কাজ আবার কোন সময়ে পোষাক বিক্রী বা গৃহ শিক্ষকতাও করেছেন। আজ তাঁকে অমেরিকার চতুর্থ সমৃদ্ধ শালী বিশ্ববিদ্যালয়, চিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের সভাপতি পদে অভিষিক্ত করা হচ্ছে। তাঁর বয়স মাত্র ত্রিশ বছর। ব্যাপারটা সত্যিই অবিশ্বাস্য। প্রবীন শিক্ষাবিদ্‌রা মাথা নাড়লেন, বললেন, না এ হতে পারে না।

এই "আশ্চর্য্য বালক' এর উপর দিয়ে সমালোচনার ঝড় বয়ে গেল। কেউ বললেন 'বয়স খুবই কম' কেউ বললেন, "অত্যন্ত অনভিজ্ঞ"। আবার কেউ বললেন, "শিক্ষার মান অত্যন্ত নিম্নস্তরের।" সংবাদপত্র গুলোও তীব্র সমালোচনায় মুখর হয়ে উঠল। রবার্ট হাচিন্সের অভিষেকের দিনে তাঁর বন্ধু তাঁর তাঁর বাবাকে বললেন সংবাদপত্রের সম্পাদকীয়তে রবার্টকে এত জঘন্যভাবে সমালোচনা করা হয়েছে যা পড়ে তিনি অত্যন্ত মর্মাহত হয়েছেন। বয়োজ্যেষ্ঠ মিঃ হাচিন্স বললেন, তিনি সেটা পড়েছেন, ব্যাপারটা অত্যন্ত দুঃখজনক হলেও মনে রাখতে হবে অযোগ্য লোকের সমালোচনায় সময়ের অপব্যবহার করা উচিত নয়।

সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিটি যত বেশী গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠেন, মানুষ তাঁর সমালোচনা নিন্দায় তত বেশী তৃপ্তি পায়। প্রিন্স অফ্ ওয়েলস যখন ডেভনশায়ারের ডার্টমাউথ কলেজের ছাত্র—যা আমেরিকার এ্যানাপোলিস শহরের ন্যাভাল একাডেমির সমমর্যাদাসম্পন্ন, একদিন এক ন্যাভাল অফিসার তাঁকে কাঁদতে দেখে তাঁর কাছে কান্নার কারণ জানতে চাইলেন। প্রথমে তিনি তা বলতে অস্বীকার করলেও শেষ পর্য্যন্ত সত্য ঘটনাটা স্বীকার করলেন এবং বললেন যে নেভাল শিক্ষানবিশরা তাঁকে সব সময় লাথি মারে। কলেজের কমোডোর অর্থাৎ নৌবাহিনীর প্রধান ক্যাডেটদের ডেকে পাঠিয়ে বললেন প্রিন্স নিজে কোনো অভিযোগ করেন নি কিন্তু তিনি জানতে চান এ ধরনের জঘন্য ব্যবহার করার জন্য কেন প্রিন্সকে বেছে নেওয়া হল।

অনেক দ্বিধা-দ্বন্দ্বের পরে তারা স্বীকার করল রাজার নৌবিভাগে যখন তারা কম্যান্ডার বা ক্যাপটেন পদের অধিকারী হবে, তখন তারা যেন বলতে পারে তারা রাজাকে লাথি মেরেছিল। সুতরাং যখন কেউ আপনার বিরুদ্ধে সমালোচনা করবে বা আপনাকে অপমানিত করার চেষ্টা করবে, মনে রাখবেন দয়ার পাত্র ঐ সমস্ত লোকেরা অন্যের মর্য্যাদা ক্ষুন্ন করার অপচেষ্টার মাধ্যমে নিজের কিছুটা গুরুত্ব পাওয়ার চেষ্টা করে এবং এর দ্বারা কিছুটা আত্ম-তৃপ্তি লাভ করে। এর অর্থ হল আপনি বৈশিষ্ট্যপূর্ণ এমন কিছু করেছেন যা অপরের মনোযোগ আকর্ষনের উপযুক্ত। এমন অনেক লোক আছে যারা নিজেদের থেকে অনেক বেশী শিক্ষিত এবং সফল মানুষের সমালোচনা ক'রে একধরণের বর্বরোচিত আনন্দ উপভোগ করে।

এই তথ্যের পরিপ্রেক্ষিতে একটি উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে। লেখক যখন এই অধ্যায়টি লিখছিলেন, স্যালভেশান আর্মির প্রতিষ্ঠাতা জেনারাল উইলিয়াম বিরুদ্ধ সমালোচনা ক'রে লেখকের কাছে একটা চিঠি লিখেছিলেন। লেখক ইতিপূর্বে জেনারাল সম্পর্কে রেডিওতে একটা প্রশংসা সূচক ভাষণ দিয়েছিলেন। এই মহিলা তাঁকে যে চিঠিটা পাঠিয়েছিলেন তাতে লেখাছিল জেনারাল বুথ দারিদ্র্য পীড়িত মানুষের সাহায্যের জন্য যে অর্থ সংগ্রহ করেছেন তার থেকে তিনি আশি লক্ষ ডলার চুরি করেছেন। এই অভিযোগ সম্পূর্ণ মিথ্যা এবং অবাস্তব হলেও সত্য উদঘাটন করার ব্যাপারে মহিলাটির বিন্দুমাত্র আগ্রহ ছিল না। মহিলাটি তার তুলনায় লক্ষ কোটি গুণ উচ্চস্তরের একজন মানুষকে হেয় প্রতিপন্ন ক'রে এবং তাঁর মর্য্যাদা হানি ক'রে একধরনের কদর্য্য এবং জঘন্য আনন্দ পেতে চেয়েছিল। তার এই মিথ্যা কলঙ্কের চিঠিখানাকে তিনি আবর্জনার ঝুড়িতে ঘৃণার সঙ্গে ছুড়ে ফেলে দিলেন। ভগবানকে অশেষ ধন্যবাদ যে হীন এবং নিকৃষ্ট চরিত্রের এমন একজন মহিলাকে বিয়ে করার অভিশাপ থেকে রেহাই পেয়েছেন।

বহুবছর আগে সোপেনহাওয়ার বলেছিলেন, "নিকৃষ্ট বা ইতর শ্রেণীর মানুষেরা মহৎ মানুষের মধ্যে দোষ-ত্রুটী খুঁজে পেলে আনন্দে অধীর হয়ে ওঠে।"

এ্যাডমিরাল পিয়ারীর কথাই ধরা যাক। এই অভিযাত্রীটি ১৯০৯ সালের ৬ই এপ্রিল কুকুরে টানা স্লেজ গাড়ীতে করে উত্তর মেরুতে পৌঁছে গোটা বিশ্বকে চমকিত এবং স্তম্ভিত ক'রে দিয়েছিলেন। এই লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য বহু শতাব্দী ধ'রে শত শত সাহসী মানুষ ক্ষুধা-তৃষ্ণা এবং শীতে অসহ্য দুঃখ-কষ্ট-ভোগ ক'রে প্রাণত্যাগ করেছেন। পিয়ারীও ক্ষুধা-তৃষ্ণা এবং শীতের বলি হয়ে মৃত্যুবরণ করতে বসেছিলেন। তাঁর পায়ের আটটি আঙুল ঠাণ্ডায় জমে গিয়ে এত শক্ত হয়ে গিয়েছিল যে সেগুলোকে কেটে বাদ দিতে হয়েছিল। এই অভিযানে তিনি এত বেশী বিপর্য্যয় এবং দুর্দশার সম্মুখীন হয়েছিলেন তাঁর মনে হয়েছিল তিনি বোধহয় পাগল হয়ে যাবেন। পিয়ারীর এই সাফল্য যখন তাঁর প্রশংসায় এবং প্রচারে সারা বিশ্বকে উত্তাল করে তুলেছে তখন তাঁর উর্ধতন অফিসাররা ওয়াশিংটনে বসে ঈর্ষায় দগ্ধ হচ্ছিলেন। সুতরাং তাঁরা তাঁর বিরুদ্ধে অভিযোগ আনলেন যে অভিযানের নামে সংগৃহীত অর্থে তিনি মজা লুটছেন। সম্ভবত তাঁরা এটা বিশ্বাস করেছিলেন কারণ যেটা বিশ্বাসযোগ্য—সেটা বিশ্বাস না করাটাই একটা অসম্ভব ব্যাপার ছিল।

তাঁকে অপমানিত করা এবং তাঁর কাজে বাধা সৃষ্টি করার জন্য তাঁরা এত সাংঘাতিকভাবে প্রতিজ্ঞা বদ্ধ হয়েছিলেন যে প্রেসিডেন্ট ম্যাককিন্‌লের সরাসরি হস্তক্ষেপ ছাড়া তাঁর অভিযান সাফল্য পেত না।

পিয়ারী যদি ওয়াশিংটনের নৌবিভাগে অফিসের কাজ করতেন তাহলে তাঁর উর্দ্ধতম অফিসাররা কি তাঁর বিরুদ্ধে এমন বিদ্বেষ ঈর্ষার মনোভাব পোষণ করতেন? তা কখনই হত না কারণ সেক্ষেত্রে তিনি তাঁদের ঈর্ষার পাত্র হিসাবে বিবেচিত হতেন না।

যদি অপরের অন্যায় সমালোচনায় আমরা দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ি—তাহলে সেই দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হওয়ার প্রথম পদক্ষেপ—

মনে রাখবেন অযৌক্তিক বা অন্যায় সমালোচনা প্রশংসারই ছদ্মরূপ। এটাও মনে রাখা প্রয়োজন যে অযোগ্য লোকের সমালোচনায় অহেতুক গুরুত্ব দিয়ে নিজের অমূল্য সময় নষ্ট করা উচিত নয়।

২১

এটা করলে কোন সমালোচনাই আপনাকে আঘাত করতে পারবে না।

মেজর জেনারাল স্মেড্‌লে বাট্‌লারের নাম হয়ত আপনারা শোনেন নি। কিন্তু তিনি ছিলেন যুক্তরাজ্যের এক উজ্জ্বল ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন মানুষ যিনি যুক্তরাজ্যের নৌবাহিনী পরিচালনার গুরুভার বহন করতেন। এক সাক্ষাৎকারে লেখককে তিনি তাঁর জীবন-কাহিনী শুনিয়েছিলেন।

তরুণ বয়সে জনপ্রিয় হওয়ার চেষ্টায় ভীষণভাবে মরিয়া হয়ে উঠেছিলেন। প্রত্যেকে যেন তাঁর প্রতি একটা সুন্দর ধারণা পোষণ করে এজন্য তিনি আপ্রাণ চেষ্টা করতেন। সেসময়ে সামান্যতম বিরুদ্ধ সমালোচনাও তাঁকে বিষাক্ত কীটের দংশনের মত যন্ত্রণা দিত। কিন্তু নৌবিভাগে দীর্ঘ ত্রিশ বছরে তাঁর গাত্র চর্ম্ম পশুচর্ম্মের মত মোটা হয়ে গিয়েছিল। তিনি যে কতবার কতরকম ভাবে অপমানিত হয়েছেন তাঁর কোন সীমা নেই। তাঁকে হলুদ কুকুর, বিষাক্ত সাপ, ঘৃণ্য মানুষ ইত্যাদি নামে ডাকা হত। কখনও কখনও ইংরেজী ভাষায় এমন কিছু কিছু শব্দ প্রয়োগ ক'রে তাঁকে গালাগাল করা হত যা মুদ্রণের আযোগ্য। কিন্তু এ সব কিছুতে তিনি আদৌ বিচলিত হতেন না—

এমনকি কে তাঁকে এভাবে গালাগাল করছে তার দিকে একবার ফিরে তাকাবারও প্রয়োজন মনে করতেন না।

মিঃ বাট্‌লার এ সমস্ত সমালোচনায় গুরুত্ব না দিলেও আমরা কিন্তু অন্যের কটূক্তি বা বিদ্রূপকে যথেষ্ট গুরুত্ব দিয়ে থাকি। কয়েক বছর আগে নিউ ইয়র্কের সান পত্রিকার তরফ থেকে একজন রিপোর্টার লেখকের প্রাপ্ত বয়স্ক শিক্ষাকেন্দ্র পরিদর্শন করতে এসেছিলেন এবং পরে তাঁর কাগজে লেখকের নিজের এবং তাঁর কাজের সম্বন্ধে ব্যঙ্গ বিদ্রূপাত্মক প্রবন্ধ লেখেন। তিনি সেটাকে ব্যক্তিগত অপমান হিসাবে বিবেচনা ক'রে এক্সিকিউটিভ কমিটির চেয়ারম্যান মিঃ গিল হজেসকে টেলিফোনের মাধ্যমে ঐ সাংবাদিকের শাস্তি দাবী করেছিলেন। পরে তাঁর কাজের জন্য তিনি অত্যন্ত লজ্জিত হয়েছিলেন। তিনি বুঝতে পারলেন যাঁরা কাগজ কেনেন—তাঁদের অর্ধেকও প্রবন্ধগুলো প'ড়ে দেখেন না। আর বাকী অর্ধেক যাঁরা সেগুলো পড়েন, অত্যন্ত মজার ব্যাপার হিসাবে ধ'রে নেন এবং কয়েক সপ্তাহের মধ্যে সেগুলোর কথা সম্পূর্ণ ভুলে যান।

কয়েক বছর আগে লেখক বুঝতে পেরেছিলেন, যদিও তিনি বিরূপ সমালোচনা করা থেকে মানুষকে নিরস্ত করতে পারবেন না কিন্তু চিরকালের জন্য গুরুত্বপূর্ণ একটা কিছু করতে পারবেন আর সেটা হল, কোন বিরুদ্ধ সমালোচনায় তিনি বিরক্ত হবেন কিনা—সেটা স্থির করা। ব্যাপারটাকে একটু পরিষ্কার ক'রে বোঝা দরকার, তিনি সমস্ত সমালোচনাকে গুরুত্ব না দেওয়ার কথা বলেন নি—তিনি বলতে চেয়েছেন অযৌক্তিক বা অন্যায় সমালোচনাকে আমাদের সম্পূর্ণ এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

প্রয়াত ম্যাথিউ. সি. ব্রাস যখন আমেরিকান ইন্টারন্যাশনাল কর্পোরেশানের প্রেসিডেন্ট ছিলেন, লেখক তাঁর কাছে জানতে চেয়েছিলেন কোন বিরূপ সমালোচনায় তিনি কতটা সংবেদনশীল। তিনি উত্তরে বলেছিলেন, ছেলেবেলায় ওব্যাপারে তিনি অত্যন্ত স্পর্শকাতর ছিলেন। তিনি যে একজন সঠিক মানুষ আর তিনি যে সমস্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন সবগুলোই সঠিক। তিনি চাইতেন এমন একটা ধারণা যেন তাঁর প্রতিষ্ঠানের কর্ম্মীদের মধ্যে সৃষ্টি হয় আর এ ব্যাপারে তিনি সর্বদা সচেষ্ট থাকতেন। তাঁর চাহিদা অনুযায়ী যদি সেগুলো না হত, তিনি ভীষণভাবে উৎকণ্ঠিত হয়ে পড়তেন। প্রথম ব্যক্তি যে তাঁর বা তাঁর সিদ্ধান্তের বিরোধিতা করেছে তিনি তাকে খুশী করার চেষ্টা করতেন এবং তাঁর সিদ্ধান্ত যে সঠিক—এটা যাতে সে মেনে নেয়—সে বিষয়ে তিনি সযত্ন চেষ্টা চালিয়ে যেতেন। তার ফলে অন্য আর একজন বিরুদ্ধ আচরণ করতে শুরু করত। আবার সে ব্যক্তিকে যখন তিনি শান্ত করার চেষ্টা করতেন—অন্য কয়েকজন আবার সেটাকে সুনজরে দেখত না। শেষপর্যন্ত তিনি এটা উপলব্ধি করলেন যে—বিরূপ সমালোচনার হাত থেকে রেহাই পাবার জন্য যতই তিনি বিরোধী মানুষদের শান্ত করার চেষ্টা করেছেন, ততই তাঁর শত্রুর সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে। এই তিক্ত অভিজ্ঞতা থেকে তিনি এই শিক্ষাই লাভ করলেন যে মানুষের মাঝখানে মাথা উঁচু করে চলতে গেলে—তাঁকে সমালোচনার শিকার হতেই হবে। সুতরাং যেটা সবথেকে উপযুক্ত এবং যুক্তিসম্মত বলে মনে হবে তিনি সেটাই করবেন।

ডিম্ টেইলর এ ব্যাপারে আরো একধাপ এগিয়ে। নিউ-ইয়র্ক ফিলহার্মোনিক অর্কেস্ট্রা সম্বন্ধে একটা ভাষণ দেবার সময় তিনি একটা মন্তব্য করেছিলেন। তার পরিপ্রেক্ষিতে একজন মহিলা তাঁকে একটা চিঠির মাধ্যমে তাঁকে মিথ্যাবাদী, বিশ্বাসঘাতক, সাপ এবং নির্বোধ ইত্যাদি বিশেষণে তাঁকে সম্ভাষিত করেছিলেন। পরের সপ্তাহের ভাষণে মিঃ টেইলর লক্ষ লক্ষ শ্রোতার সামনে এই

চিঠি প'ড়ে শুনিয়েছিলেন এবং বলেছিলেন তাঁর যথেষ্ট সন্দেহ আছে যে ভাষণটি ভদ্রমহিলা ভাল ক'রে শোনেন নি। কয়েকদিন পরে সেই মহিলার কাছ থেকে ঠিক একই রকমের একটা চিঠি পেলেন যার মধ্যে ঐ বিশেষণ গুলোর কোন পরিবর্ত্তন ঘটেনি। যিনি জঘন্য সমালোচনাকে এভাবে গ্রহণ করতে পারেন তিনি সত্যিই প্রশংসার যোগ্য। আমরা তাঁর নিরপেক্ষতা, অবিচল স্থৈর্য্য, এবং রসবোধেব প্রশংসা না ক'রে থাকতে পারি না।

প্রিন্সটনে চার্লস সোয়াব তাঁর ছাত্রদের কাছে বক্তৃতা দেবার সময়ে বলেছিলেন—তাঁর ইস্পাত কারখানার এক বৃদ্ধ জার্মান কর্ম্মচারীর কাছ থেকে একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা লাভ করেছিলেন। এই বৃদ্ধ ভদ্রলোক তাঁর সহকর্ম্মীদের সঙ্গে যুদ্ধ-সংক্রান্ত বিষয়ে একটি বিতর্কে জড়িয়ে পড়েন এবং তাঁর সহকর্ম্মীরা উত্তেজনাবশত তাঁকে জলে ছুঁড়ে ফেলে দেয়। যখন তিনি মিঃ সোয়াবের কাছে এসে উপস্থিত হলেন তাঁর সারা শরীর জলকাদায় মাখা। সোয়াব তাঁকে জিজ্ঞেস করলেন—তিনি এমন কি করেছিলেন বা বলেছিলেন যে জন্য তারা তাঁকে জলে ছুঁড়ে ফেলে দিয়েছে। জার্মান কর্ম্মচারীটি উত্তরে জানালেন তিনি শুধু একটু হেসেছিলেন। সোয়াব তারপর থেকে একটু হাসার নীতি অবলম্বন করেছিলেন।

এই নীতিটি বিশেষভাবে কার্য্যকরী হয় যখন আপনি অযৌক্তিক বা অন্যায় সমালোচনার শিকার হবেন। আপনি কারও কটূক্তির উত্তরে আপনিও হয়তো উত্তর দিতে পারেন। কিন্তু কটূক্তির উত্তরে আপনি যদি শুধু হাসেন তাহলে সে আর অপনাকে বেশী কিছু বলতেই পারবে না।

আব্রাহাম লিঙ্কনের প্রতি যে সমস্ত বিদ্বেষাত্মক এবং বিদ্রূপাত্মক অভিযোগ আনা হয়েছিল তিনি যদি সে সমস্ত অভিযোগের উত্তর দেওয়ার মত বোকামি করতেন তাহলে আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সময়ে যে চাপের মধ্যে তাঁকে থাকতে হয়েছিল তাতে তিনি বিধ্বস্ত হয়ে যেতেন। তিনি কিভাবে সমালোচকদের মোকাবিলা করেছিলেন তার বর্ণনা সাহিত্যক্ষেত্রে এক অমূল্য রত্ন হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছে। জেনারাল ম্যাকআর্থার তাঁর হেডকোয়ার্টারে কাজের টেবিলের সামনে ঐ বর্ণনার একটা নকল টাঙিয়ে রেখেছিলেন। উইনস্টন চার্চিলও চার্টওয়েলে তাঁর লাইব্রেরীর দেওয়ালে এর একটা নকল বাঁধিয়ে রেখেছিলেন।

তিনি যেমন বর্ণনা করেছিলেন, "আমার উপর যে সমস্ত আক্রমণ করা হয়েছিল সে সমস্ত বিবরণের উত্তর দেওয়া তো দূরের কথা সেগুলো যদি আমি প'ড়েও দেখতাম তাহলে আমার অন্য সমস্ত কাজকর্ম্ম বন্ধ হয়ে যেত। যেটাকে সর্বাপেক্ষা ভাল বিবেচনা করেছি-সেটাকে শেষ পর্য্যন্ত সর্বাপেক্ষা ভাল উপায়ে ক'রে যাব বলে মনস্থ করেছি। শেষ পর্য্যন্ত এটা যদি আমার সাফল্য আনে-তাহলে আমার বিরুদ্ধে লোকে কি বলছে—তাতে গুরুত্ব দেবার কোন প্রয়োজন মনে করব না।"

যখন আপনি বা আমি কোন অন্যায় সমালোচনার শিকার হব, আমরা দ্বিতীয় উপায়টি মনে রাখব।

সব থেকে ভাল উপায়ে সব থেকে ভাল কাজটি সম্পন্ন করুন। কারোর বিরূপ সমালোচনায় আদৌ গুরুত্ব দেবেন না বা কর্ণপাত করবেন না।

২২

নির্বোধের মত আমি যে সমস্ত কাজ করেছি

লেখক তাঁর নিজস্ব ফাইলের কেবিনেটে একটা ফোল্ডার রেখেছিলেন। তার মধ্যে তিনি যে সমস্ত কাজ বোকার মত করে ফেলেছেন তার একটা তালিকা লিপিবদ্ধ ক'রে রেখেছেন। মাঝে মাঝে তিনি সেক্রেটারীর সামনে সেগুলো ডিক্‌টেশান দেন। কিন্তু অত্যন্ত ব্যক্তিগত ব্যাপারগুলোকে সেক্রেটারীর কাছে ডিক্‌টেশান দিতে লজ্জা বোধ করেন ব'লে সেগুলো নিজেই লেখেন।

ঐ সমস্ত বোকামির কাজের তালিকাটি মাঝে মাঝে ফাইল খুলে পড়েন এবং তার উপর তিনি যে সমস্ত সমালোচনা করেছেন সেগুলোও বেশ মন দিয়ে পড়েন। সেগুলো তাঁকে তাঁর সমস্ত কঠিনতম সমস্যা সমাধানের পথ দেখায়। ইতিপূর্বে তিন তাঁর সমস্যাগুলোর জন্য অন্যকে দায়ী করতেন কিন্তু তাঁর বয়স ও জ্ঞান বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে নিজের সমস্ত দুভার্গ্যের জন্য নিজেকেই দায়ী করেন। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বহু মানুষ সেটা উপলব্ধি করেন। সেন্ট হেলেনা দ্বীপে অন্তরীন থাকা কালীন নেপোলিয়ান বলেছিলেন, "আমার এই পতনের জন্য আমি নিজেই দায়ী। আমি আমার নিজের চরম শত্রুতে পরিণত হয়েছি। আমার এই চূড়ান্ত দুর্দশা এবং দুর্ভাগ্যের কারণ আমি নিজেই।"

১৯৪৪ সালের ৩১শে জুলাই আমেরিকার অর্থনৈতিক জগতের দিক্‌পাল এইচ, পি. হাওয়েল এর মৃত্যু সংবাদ যখন সারা দেশে ছড়িয়ে পড়ল তখন গোটা ওয়াল স্ট্রীট শোকে স্তব্ধ হয়ে গেল। তিনি কমার্শিয়াল ন্যাশানাল ব্যাঙ্ক এবং ট্রাস্ট কোম্পানীর বোর্ডের ডিরেক্টর ছিলেন। তাছাড়াও বহু বড় বড় সংস্থারও তিনি ডিরেক্টর ছিলেন। তিনি সামান্য শিক্ষা নিয়ে বড় হয়ে উঠেছিলেন। এবং একটা গ্রাম্য বিপনীতে কেরাণীর কাজ নিয়ে তাঁর কর্ম্মজীবন শুরু করেন। পরবর্ত্তীকালে ইউ-এস স্টীলের ক্রেডিট ম্যানেজারের পদে উন্নীত হন এবং ধীরেধীরে তিনি সাফল্যের পথে অগ্রসর হতে থাকেন। লেখক যখন মিঃ হাওয়েলকে তাঁর অভূতপূর্ব সাফল্যের কারণগুলো ব্যাখ্যা করার জন্য অনুরোধ করলেন তিনি বলেছিলেন বহু বছর ধ'রে তিনি একটা এনগেজমেন্ট বুক ব্যবহার ক'রে আসছেন যাতে তিনি সেদিনের সমস্ত এ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো লিখে রাখেন। তাঁর পরিবারের কেউ শনিবার রাত্রে তাঁর জন্য কোন প্রগ্রাম রাখেন না কারণ তাঁরা জানেন শনিবার সন্ধ্যেটা তিনি আত্মসমীক্ষা এবং তাঁর সারা সপ্তাহের কাজের মূল্যায়ন করার জন্য নির্দ্দিষ্ট করে রাখেন। রাত্রে খাওয়ার পর তিনি তাঁর এনগেজমেন্ট বইটা খুলে, সোমবার সকাল থেকে সমস্ত সাক্ষাতকার, আলোচনা, সমস্ত মিটিংগুলো সম্পর্কে পঙ্খানুপুঙ্খ রূপে বিশ্লেষণ করেন এবং কোথায় কি ভুল করেছেন, কোন্ কোন্ কাজগুলো সঠিকভাবে সম্পন্ন করেছেন—এবং ভবিষ্যতে কি কি উপায়ে নিজের কাজের পদ্ধতিকে উন্নততর পর্য্যায়ে নিয়ে যেতে পারবেন—সে সমস্ত বিষয়ে একাগ্রচিত্তে চিন্তা ভাবনা করেন। মাঝে মাঝে সাপ্তাহিক এই পর্য্যালোচনা তাঁকে অসুখী ক'রে তোলে এবং ভীষণভাবে আশ্চর্য্যন্বিত হন এই ভেবে যে তিনি এমন সব মারাত্মক ভুল ক'রে বসে আছেন। এই ভাবে আত্মসমীক্ষা করার ফলে তাঁর ভুল-ভ্রান্তি অনেকাংশে কমে এসেছিল। এই পদ্ধতি তাঁর অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছবার জন্য ব্যাপক সহায়তা করেছে। হতে পারে এইচ. পি. হাওয়েল এ বিষয়ে বেনফ্রাঙ্কলিনের পদ্ধতি অনুসরণ করেছিলেন কিন্তু বেনফ্রাঙ্কলিনের পদ্ধতি একটু স্বতন্ত্র ছিল। ফ্রাঙ্কলিন আত্মসমীক্ষা এবং সাপ্তাহিক কাজের মূল্যায়নের জন্য শনিবার সন্ধ্যা পর্য্যন্ত অপেক্ষা না

ক'রে প্রতি-রাত্রেই তিনি সেটা করতেন। তিনি মারাত্মক ধরণের নিজের তেরোটি দোষ খুঁজে পেয়েছিলেন। তার মধ্যে তিনটি হল—

(ক) সময়ের অপচয় করা (খ) তুচ্ছ ব্যাপারে উত্তেজিত হওয়া এবং (গ) মানুষেব সঙ্গে বিতর্কে প্রবৃত্ত হওয়া। জ্ঞানী ফ্রাঙ্কলিন বুঝেছিলেন এই তিনটি ত্রুটী থেকে মুক্ত হতে না পারলে তিনি খুব বেশী দূর অগ্রসর হতে পারবেন না। সুতরাং তিনি একটি একটি ক'রে ত্রুটী গুলোকে বেছে নিয়ে সারা সপ্তাহ ধ'রে সেগুলোকে দূর করার জন্য প্রাণপণে চেষ্টা চালিয়ে যেতে শুরু করলেন। এবং প্রতিদিনের চেষ্টার পুঙ্খানুপুঙ্খ বিবরণগুলো লিখে রাখতে শুরু করলেন। এভাবে প্রায় দুবছরেরও বেশী সময় ধরে নিরলস সংগ্রাম চালিয়ে গেছেন। জাতির ইতিহাসে সর্বাপেক্ষা জনপ্রিয় এবং প্রাভাবশালী এমন এক ব্যক্তি যে বিরল উদাহরণ হিসাবে গণ্য হবেন, তাতে বিস্মিত হওয়ার কিছু নেই।

সামান্যতম বিরুপ সমালোচনাতেও সাধারণ স্তরের মানুষ ক্রুদ্ধ হয়ে ওঠেন। কিন্তু জ্ঞানী ব্যক্তিরা সমালোচনা থেকে শিক্ষা লাভ করেন। ওয়াল্ট হুইটম্যান ব্যাপারটাকে এইভাবে উপস্থাপিত করেছেন। "যাঁরা আপনার প্রশংসা করেন, যাঁরা আপনাকে আন্তরিকভাবে ভালবাসেন আর যাঁরা আপনার বিপদে, সুখে-দুখে আপনার পাশে থাকেন তাঁরাই কি একমাত্র আপনার প্রকৃত বন্ধুর ভূমিকা পালন করেন? আর যাঁরা আপনাকে পরিত্যাগ করেছেন যাঁরা আপনার সঙ্গে শত্রুর মত ব্যবহার করেন, এবং আপনার নানা কাজে ব্যাঘাত ঘটান পরোক্ষাভাবে তাঁদের দ্বারা কি আপনি উপকৃত হচ্ছেন না?

আমাদের শত্রুদের সমালোচনার জন্য অপেক্ষা করার পরিবর্ত্তে আমরা তাদের থেকে আরো কয়েকধাপ এগিয়ে যেতে পারি। আমরা নিজেদের কঠোর সমালোচক হয়ে উঠতে পারি। আমাদের শত্রুদের সমালোচনার শিকার হওয়ার আগে আমরা নিজেদের দোষ ত্রুটী থেকে মুক্ত হওয়ার চেষ্টা করতে পারি।

এক সময় এক স্বার্থপর রাজনীতিক কে সন্তুষ্ট করার জন্য কোন এক সেনাবাহিনীকে লিঙ্কন বদলির আদেশ দেন। লিংকনের যুদ্ধ সচিব এডওয়ার্ড এম, স্ট্যানটন তাঁর আদেশ পালন করতে অস্বীকার করেন শুধু তাই নয় তেমন একটি আদেশ পত্রে স্বাক্ষর করার জন্য তাঁকে ভীষণ নির্বোধ ব'লে অভিহিত করেন। ব্যাপারটা তাঁকে জানানো হ'লে লিঙ্কন শান্তভাবে বলেছিলেন যদি স্ট্যানটন তাঁকে নির্বোধ বলে থাকেন তাহলে নিশ্চয়ই তিনি তাই কারণ স্ট্যানটন সর্বদাই ঠিক কথাই ব'লে থাকেন। পরে তিনি বলেছিলেন বিষয়টিকে গুরুত্বদিয়ে বিবেচনা করবেন।

লিঙ্কন স্ট্যানটনের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে গেলে স্ট্যানটন তাঁকে বুঝিয়ে দেন যে তিনি এধরনের আদেশ দিয়ে মারাত্মক ভুল করেছেন। তিনি নিজের ভুল বুঝতে পেরে বদলীর আদেশ স্থগিত করেন। কোন সমালোচনা জ্ঞান ভিত্তিক ও সহায়তার মাপকাঠিতে প্রতিষ্ঠিত হলে তিনি তাকে সানন্দে গ্রহণ করতেন।

আমাদের নিজেদের সম্বন্ধে মূল্যায়ন অপেক্ষা শত্রুদের মূল্যায়ন অনেক ক্ষেত্রে সঠিক হয়। যখন কেউ আমাদের সম্বন্ধে বিরুপ সমালোচনা করে আমরা নিজেদেরকে আদৌ লক্ষ্য করিনা। সমালোচক আমাদের সম্বন্ধে কি বলছে তা সঠিকভাবে হৃদয়ঙ্গম করার আগেই আমরা আত্মপক্ষ সমর্থনের জন্য ব্যস্ত হয়ে পড়ি। আমাদের সকলেরই সমালোচনায় কম-বেশী অসন্তুষ্ট হওয়ার বা প্রশংসায় বিচলিত হওয়ার প্রবণতা থাকে। কিন্তু আমরা কখনও ভেবে দেখিনা ঐ প্রশংসা বা

সমালোচনা কতটা যুক্তিসঙ্গত। আমাদের প্রকৃতি আবেগের দ্বারা পরিচালিত হয়, তা কখনও যুক্তি তর্কের নিয়ম বা নীতি মেনে চলে না।

কেউ যদি আমাদের সম্বন্ধে কটূ মন্তব্য করে—সেক্ষেত্রে আমাদের আত্মপক্ষ-সমর্থনের জন্য চেষ্টা না করাই বাঞ্ছনীয়। সেক্ষেত্রে আমাদের বিনয়ী হয়ে ভাবা উচিত আমরা এই সমালোচনার পাত্র হবার উপযুক্ত। এবং সমালোচকদের প্রশংসা করে বলতে হবে, "আমার সমালোচকটি যদি আমার অন্যান্য দোষ ত্রুটী সম্পর্কে অবহিত থাকতেন তাহলে তিনি আমার সম্বন্ধে যে বিরুপ সমালোচনা করেছেন তার থেকে অনেক বেশী সমালোচনা করলে আমি খুশী হতাম।"

ফোর্ড কোম্পানী তাঁদের ম্যানেজমেন্ট এবং অপারেশানে দোষ-ত্রুটী জানার জন্য এত বেশী আগ্রহী ছিলেন যে—তাঁদের কর্ম্মচারীদের, কোম্পানীর কাজের সমালোচনা করার জন্য আমন্ত্রণ জানিয়েছিলেন।

সমালোচনার দুশ্চিন্তা থেকে নিজেকে দূরে রাখার তৃতীয় পদক্ষেপ ঃ— নির্বোধের মত আমরা যে সমস্ত কাজ করেছি সেগুলোকে লিপিবদ্ধ করা এবং নিজেদের কাজের সমালোচনা করা। সবসময় আমাদের নিজেদের কাজের সমালোচনা সম্ভব হয়না—ব'লে আমরা ই. এইচ. লিট্‌লের পদ্ধতি অনুযায়ী পক্ষপাতহীন গঠনমূলক সমালোচনাকে গ্রহণ করব।

সপ্তম অধ্যায়

২৩

অবসাদ ও দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে কর্ম্মশক্তি এবং উদ্দীপনা বজায় রাখার ছটি পদ্ধতি—

প্রতিদিনের কাজের সময়ের সঙ্গে অতিরিক্ত একঘণ্টা কিভাবে যুক্ত করা যায়—

দুশ্চিন্তা সৃষ্টির অন্যতম প্রধান কারণ হল অবসাদ। চিকিৎসাশাস্ত্রের যে কোন ছাত্র আপনাকে বলবেন অবসাদ শারীরিক প্রতিরোধ শক্তি কমিয়ে সর্দি-কাশি এবং অন্যান্য বহুরোগের সৃষ্টি করে এবং যে কোন মনোরোগ বিশেষজ্ঞই বলবেন যে অবসাদ আপনার মানসিক প্রতিরোধ শক্তি কমিয়ে দুশ্চিন্তা এবং ভয়ের সৃষ্টি করে। সুতরাং আমরা অবসাদ জয় করতে পারলে নিশ্চয়ই দুশ্চিন্তাকে প্রতিরোধ করতে সমর্থ হব। অবসাদ এবং অবসাদ জনিত দুশ্চিন্তাকে প্রতিরোধ করার প্রথম উপায় হল—ক্লান্ত হয়ে পড়ার আগে বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে।

অবসাদ থেকে মুক্তির জন্য বিশ্রাম নেওয়া অত্যন্ত জরুরী এবং গুরুত্বপূর্ণ কারণে অবসাদ বিস্ময়কর দ্রুততায় সঞ্চিত হয়। যুক্তরাজ্যের সেনাবিভাগ উপর্য্যোপরি পরীক্ষার মাধ্যমে এটা আবিষ্কার করেছেন যে কয়েক বছরের সেনা প্রশিক্ষণের মাধ্যমে প্রতিটি তরুণ সৈনিকের মধ্যে অসীম সহনশীলতা গড়ে ওঠে এবং তারা যে কঠোর পরিশ্রমে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে—তাতে তাদের পক্ষে প্রতিকূল অবস্থার বিরুদ্ধে দীর্ঘ-সময় যাবৎ লড়াই চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হয় যদি তারা প্রতিঘণ্টায় দশ মিনিট ক'রে বিশ্রাম নেওয়ার সুযোগ পায়। সুতরাং সেনাবিভাগ বর্ত্তমানে সেই ব্যবস্থাই গ্রহণ করেছেন। আপনার হৃৎপিণ্ড প্রতিদিন যে পরিমাণ রক্ত পাম্প ক'রে সারা শরীরে যোগান দেয় তাতে একটা রেলের ট্যাঙ্কার ভর্ত্তি হয়ে যেতে পারে। তিনফুট উঁচু একটি প্লাটফর্মে

প্রতি চব্বিশ ঘণ্টায় কুড়ি টনের মত কয়লাকে বেলচা দিয়ে ভর্ত্তি করার মত অবিরাম পরিশ্রম করতে হয় আমাদের হৃৎপিণ্ডকে। পঞ্চাশ, সত্তর আবার কখনও বা নব্বই বছর ধ'রে আমাদের হৃৎপিণ্ডকে অবিশ্বাস্য রকমের পরিশ্রমের কাজ করে যেতে হয় অবিশ্রান্তভাবে।

কিভাবে এটা সম্ভব?—

হার্ভাড মেডিক্যাল স্কুলের, ডঃ ওয়াল্টার বি ক্যানন ব্যাপারটা এইভাবে ব্যাখ্যা করেছেন, "অনেকে মনে করেন হৃদ্‌যন্ত্র সর্বদা কাজ ক'রে চলেছে কিন্তু প্রকৃত পক্ষে প্রতিবার সঙ্কোচনের পর একটি নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ সময় বিশ্রাম পায়। প্রতিমিনিটে হৃদ্‌পিণ্ড যখন স্বাভাবিক ভাবে সত্তর বার স্পন্দিত হয় তখন প্রতি চব্বিশ ঘণ্টায় মাত্র ন ঘণ্টা কাজ করে। গড়ে প্রতিদিন এই হৃদ্‌যন্ত্র পনেরো ঘণ্টা বিশ্রাম পায়।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্বে সময় উইনস্টনচার্চিল ব্রিটিশ সাম্রাজ্যের যুদ্ধ প্রচেষ্টা পরিচালনার জন্য-তাঁর ষাট বছর বয়সের শেষ ভাগ থেকে সত্তর বছরের প্রথমদিক পর্য্যন্ত দিনে ষোলো ঘণ্টা করে কাজ করে যেতেন। এটা একটা অবিশ্বাস্য ঘটনা। কিন্তু তাঁর অমানুষিক পরিশ্রম করার ক্ষমতার গুপ্ত রহস্যটা কি? তিনি সকাল থেকে বেলা এগারোটা পর্য্যন্ত বিছানায় শুয়ে থেকে রিপোর্ট পড়া, ডিক্‌টেশোন দেওয়া, টেলিফোন করা, গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ, আলোচন-ইত্যাদি সমস্ত কাজ করে যেতেন। লাঞ্চের পরে আবার শয্যা আশ্রয় ক'রে একঘণ্টা ঘুমিয়ে নিতেন। সন্ধ্যেবেলা আটটার সময় ডিনার করার আগে তিনি আবার নিজের বিছানায় গিয়ে দুঘণ্টা ঘুমিয়ে নিতেন। এত কাজের মধ্যেও তিনি অবসাদ বোধ করতেন না তিনি অবসাদকে দূরে সরিয়ে রাখতে পেরেছিলেন। মাঝে মাঝে এভাবে বিশ্রাম নিতেন ব'লে—মধ্যরাত্রি পর্যন্ত অবসাদমুক্ত হয়ে, সম্পূর্ণ সুস্থশরীরে-নূতন উৎসাহে তাঁর পক্ষে কাজ ক'রে যাওয়া সম্ভব হয়েছিল।

আদি জন ডি রকফেলার তাঁর জীবনে দুটি অবিস্মরণীয় কীর্ত্তি স্থাপন করে গেছেন। তিনি তাঁর সময়কালে বিপুল ধন ঐশ্বর্য্যের.আধিকারী হয়ে ভাগ্য লক্ষীর অপরিমেয় কৃপালাভে ধন্য হয়েছিলেন এবং শ্রেষ্ঠ ধনী হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছিলেন। দ্বিতীয়তঃ তিনি আটানব্বুই বছর পর্য্যন্ত সুস্থ শরীরে বেঁচেছিলেন। এর প্রধান কারণ উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত তাঁর দীর্ঘজীবন লাভের প্রবণতা। অন্য আর একটি কারণ হল প্রতিদিন দুপুরবেলা তাঁর অফিসে আধঘণ্টা ঘুমিয়ে নেবার অভ্যাস। তিনি যখন অফিস কৌচের উপর লম্বা হয়ে শুয়ে ঘুমিয়ে পড়তেন তখন ইউনাইটেড স্টেট্‌স এর প্রেসিডেন্টও তাঁকে টেলিফোনে যোগাযোগ করতে পারতেন না।

থমাস আলভা এডিসনের ইচ্ছামত ঘুমিয়ে পড়ার ক্ষমতার জন্য তাঁর মধ্যে গড়ে উঠেছিল বিপুল কর্ম্মশক্তি এবং অসীম সহিষ্ণুতা।

হেনরী ফোর্ডের আশি বছর পূর্ত্তির কিছুদিন আগে লেখক তাঁর সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। সেই বয়সেও তাঁর মুখমণ্ডলের স্নিগ্ধ সতেজতা লক্ষ্য করে এবং তাঁকে সুস্থ ও সবল দেখে লেখক খুব অবাক হয়ে গিয়েছিলেন। এর কারণ জানতে চাইলে তিনি বলেছিলেন, আমি যখন বসার সুযোগ পাই কখনও দাঁড়িয়ে থাকি না আবার শোয়ার সুযোগ পেলে আমি কখনও ব'সে থাকি না।"

আপনি যদি একটা ছোট শহরে বাস করেন—এবং লাঞ্চ করার জন্য যদি আপনাকে বাড়ীতে যেতে হয়—তাহলে লাঞ্চের পরে দশমিনিটের জন্য একটা ছোট্ট ঘুম দিয়ে নিতে পারেন। পঞ্চাশোর্ধ যদি আপনার বয়স হয় আর যদি আপনার মনে হয় কাজের চাপে আপনি অতিরিক্ত ক্লান্ত হয়ে পড়ছেন তাহলে অবিলম্বে জীবন বীমার ব্যবস্থা করুন। কোন কারণ বশতঃ যদি আপনার মৃত্যু

হয় তাহলে আপনার স্ত্রীকে আর দুর্দশায় পড়তে হবে না। আপনার জীবন বীমার টাকাটা তাঁর প্রয়োজনে লেগে যাবে।

দুপুরে যদি আপনি ঘুমোবার সুযোগ না পান তাহলে রাত্রে খাওয়ার আগে অন্তত এক ঘণ্টা লম্বা হয়ে শুয়ে পড়ুন। এই পদ্ধতি যে কোন ওষুধের থেকে সস্তা। কিছুদিন এই উপায় অনুযায়ী চলতে পারলে যে কোন ওষুধের থেকে এটা ৫৪৬৭ গুণ বেশী কার্য্যকরী হবে। আপনি যদি পাঁচটা ছটা বা সাতটা এই সময়ের মধ্যে এক ঘণ্টা ঘুমিয়ে নিতে পারেন—তাহলে আপনার কাজের সময়ে আরও অতিরিক্ত এক ঘণ্টা যোগ করতে পারেন অর্থাৎ আপনি অতিরিক্ত আরও একঘণ্টা কাজ করার শক্তি পাবেন। সেটা কিভাবে সম্ভব হতে পারে? কারণ রাত্রে খাওয়ার আগে সন্ধ্যেবেলা একঘণ্টা ঘুম এবং রাত্রে ছঘণ্টা ঘুম—সবমিলিয়ে এই সাতঘণ্টা ঘুম—একটানা আটঘণ্টা ঘুমের থেকে অনেক বেশী কার্য্যকরী।

মাঝে মাঝে বিশ্রাম নিন—আপনার হৃৎপিণ্ড যা করে আপনি তাই করুন। আপনি ক্লান্ত হয়ে পড়ার আগে খনিকক্ষণ বিশ্রাম নিন—তাহলে আপনার কাজের সময়কে আরও একঘণ্টা বাড়িয়ে নিতে পারবেন।

২৪

আপনার ক্লান্তির কারণ আর তা দূরীকরণের উপায়

একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য উল্লেখ ক'রে বলা যেতে পারে যে কেবলমাত্র মানসিক পরিশ্রম আপনাকে ক্লান্ত করতে পারে না। ব্যপারটা অসম্ভব বলে মনে হয় কিন্তু বিজ্ঞানীরা কয়েকবছর আগে আবিষ্কার করার চেষ্টা করেছিলেন মানুষের মস্তিষ্ক ক্লান্ত না হয়ে একই ভাবে কতক্ষণ পরিশ্রম করতে পারে। নানা রকম পরীক্ষার পর তাঁরা এটা জেনে বিস্মিত হলেন যে মানুষের মস্তিষ্ক সক্রিয় থাকা কালীন তার মধ্য দিয়ে যে রক্ত চলাচল করে—তাতে অবসাদের আদৌ কোন অস্তিত্ব থাকে না। কিন্তু আপনি যদি কর্ম্মরত অবস্থায় দিন মজুরের শিরা থেকে রক্ত নিয়ে পরীক্ষা করেন তাহলে দেখবেন তার মধ্যে 'ফ্যাটিগ টক্সিন' বা অবসাদ জানিত একধরনের বিষ এবং অবসাদজাত বস্তু পাওয়া যাবে। কিন্তু আপনি যদি দিনের শেষে আইনস্টাইনের মস্তিষ্ক থেকে এক ফোঁটা রক্ত নিয়ে পরীক্ষা করেন, দেখবেন সেখানে অবসাদজনিত বিষের চিহ্নমাত্র নেই।

মানুষের মস্তিষ্ক শুরুতে যেমন কাজ করে আট ঘণ্টা বা বারো ঘণ্টা কাজ করার পরেও একই ভাবে দ্রুতগতিতে কাজ করে যেতে পারে। সুতরাং আপনার ক্লান্তির কারণ কি?

মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা বলেন যে অধিকাংশ অবসাদ আমাদের মানসিক এবং আবেগজনিত অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে সৃষ্টি হয়। ইংল্যান্ডের অন্যতম প্রখ্যাত মনোরগেবিশেষজ্ঞ জে. এ. হ্যাডফিল্ড তাঁর সাইকোলজি অফ পাওয়ার' বইটিতে বলেছেন, যে অবসাদ থেকে আমরা কষ্ট পাই তার অধিকাংশ উৎসস্থান আমাদের মন। প্রকৃতপক্ষে, শারীরিক কারণে অবসাদের ঘটনা—সচরাচর দেখাই যায় না।

আমেরিকার আর একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডঃ এ. এ. ব্রিল এ প্রসঙ্গে আরো এক ধাপ এগিয়ে। তিনি বলেছেন, "সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একজন কর্ম্মী যিনি সারাদিন বসে কাজ করেন তাঁর শতকরা একশভাগ অবসাদই মনস্তাত্ত্বিক কারনে অর্থাৎ আবেগজনিত কারণে ঘটে থাকে।

এখন প্রশ্ন হতে পারে একজন ব'সে কাজ করা কর্ম্মীকে কি ধরনের আবেগজনিত কারণ ক্লান্ত ক'রে তোলে। এক্ষেত্রে আবেগজনিত কারণ বলতে কি আমরা আনন্দ বা সন্তুষ্টি—এই দুটো শব্দকে বুঝব? না তা কখনই না। এক ঘেয়েমি, অসন্তোষ, কাজের সঠিক মূল্যায়ন না হওয়ার চিন্তা, কাজের নিষ্ফলতার চিন্তা, দ্রুত কাজ শেষ করার চেষ্টা দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ ইত্যাদি আবেগজনিত কারণ বসে থাকা কর্ম্মীকে অবসাদগ্রস্ত ক'রে তোলে যার জন্য খুব সহজেই তার ঠাণ্ডা লেগে যায়। উৎপাদন ক্ষমতা হ্রাস পায় এবং স্নায়ুচাপ জনিত মাথার যন্ত্রণা নিয়ে সে বাড়ী ফেরে।

মেট্রোপলিটান লাইফ ইনস্যুরেন্স কোম্পানী অবসাদ সম্বন্ধে তাঁদের লিফ্‌লেটে উল্লেখ করেছেন, "কঠোর পরিশ্রম কখনও অবসাদ সৃষ্টি করলেও পরিপূর্ণ একটি ঘুম বা বিশ্রামের মাধ্যমে সহজেই তাকে দূর করা যায়। কিন্তু এই অবসাদের প্রধান তিনটি কাণ হল—দুশ্চিন্তা, উত্তেজনা এবং আবেগজনিত বিপর্য্যয়। শারীরিক বা মানসিক কারণে অবসাদের সৃষ্টি হয়েছে ব'লে মনে হলেও প্রধানতঃ ঐ তিনটি কারণকে দায়ী করা যায়।

সুতরাং স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রেখে গুরুত্বপূর্ণ কাজের জন্য শক্তি সঞ্চয় করুন।

যেখানটা আপনি পড়ছেন সেইখানে একটু থামুন এবং নিজে এটা পরীক্ষা ক'রে দেখুন। আপনি যখন এই লাইনগুলো পড়ছেন—আপনার ভ্রু দুটো কি কুঁচকে যাচ্ছে? চোখ দুটোতে কি আপনি কোন চাপ অনুভব করছেন? আপনি কি চেয়ারটাতে স্বচ্ছন্দ ভঙ্গীতে বসে আছেন? না কাঁধদুটোকে ঝুঁকিয়ে দিয়েছেন? আপনার মুখের পেশীগুলো কি খুব শক্ত হয়ে উঠেছে? আপনার সমস্ত শরীরে যতক্ষণ পর্য্যন্ত আপনি সহজ এবং স্বচ্ছন্দ ভঙ্গী না আনতে পারছেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি পেশী ও স্নায়ুর উত্তেজনা সৃষ্টি ক'রে চলেছেন—সেই সঙ্গে স্নায়বিক অবসাদও।

এই স্নায়বিক অবসাদ থেকে মুক্ত হওয়ার একমাত্র উপায় হল বিশ্রাম। কাজ করতে করতে কিভাবে বিশ্রাম নেওয়া যায় সেটা শিখে নেওয়ার প্রয়োজন।

আপনি বিশ্রাম নেন কিভাবে—আপনি কি মন থেকে শুরু করেন না স্নায়ুমন্ডলী থেকে। আপনি কোনোটা দিয়েই শুরু করেন না। পেশীগুলোর মধ্য দিয়ে আপনার বিশ্রাম নেওয়া শুরু হয়।

মনে করুন আমরা আপনার চোখ থেকে শুরু করছি। এই প্যারাগ্রাফটি পড়া শেষ হয়ে যাওয়ার পর পিছন দিকে হেলান দিয়ে চোখ বন্ধ করুন-এবং মনে মনে চোখ দুটোকে বার বার বলুন "ভ্রু কোঁচকানো বন্ধ হোক, উত্তেজনা শান্ত হোক।" একমিনিট এরকম বলুন।

কয়েক সেকেণ্ড পরে আপনি লক্ষ্য করবেন চোখের পেশীগুলো আপনার কথামত কাজ করতে শুরু করেছে। এটা অবিশ্বাস্য হলেও এক মিনিটে বিশ্রাম নেওয়ার এটাই সঠিক কৌশল। আপনি, চোয়াল, মুখমন্ডলের পেশী, ঘাড়, কাঁধ এমনকি সমস্ত শরীরের ক্ষেত্রে একই পদ্ধতি প্রয়োগ করতে পারেন। কিন্তু শরীরের সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ প্রতঙ্গ হল চোখ। চিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের ডঃ এড্‌মান্ড জ্যাকবসন বলেছেন—আপনি যদি চোখের সমস্ত পেশীগুলোকে সম্পূর্ণভাবে শিথিল ক'রে দিতে পারেন তাহলে আপনার সমস্ত সমস্যা দূর হয়ে যাবে। কারণ স্নায়বিক উত্তেজনা উপশমের জন্য চোখের ভূমিকা এতই গুরুত্বপূর্ণ যে সমস্ত শরীরের জন্য যে স্নায়বিক শক্তির প্রয়োজন হয় তার এক চতুর্থাংশ ব্যায়িত হয় চোখের মাধ্যমে।

বিশ্রাম নেওয়ার জন্য চারটি পদ্ধতিকে চেষ্টা ক'রে দেখতে পারেন।

১) যে কোন সময়ে আপনি বিশ্রাম নিতে পারেন। বিশ্রামের কোন সময় অসময় নেই।

রোদের মধ্যে ঘুমিয়ে পড়া কোন বিড়ালছানাকে হাতে ক'রে তুলে ধরেছেন? তাহলে দেখবেন ওর শরীরটা কিভাবে ভিজে খবরের কাগজের মত দুদিকে ঝুলে পড়ে। এমনকি ভারতীয় যোগীরা বলেন আপনি যদি বিশ্রামের কলা-কৌশল আয়ত্ব করতে চান-একটা বিড়ালের বিশ্রামের অবস্থাটা লক্ষ্য করুন। বিড়ালের কখনও দুশ্চিন্তা-অনিদ্রা বা পাকস্থলীর ক্ষত হয় না। আমরা বিড়ালের বিশ্রামের কৌশল যদি আয়ত্ত করতে পারি—তাহলে এই সমস্ত রোগ যন্ত্রণা আমাদের সহ্য করতে হবে না।

২) কোন কাজ করতে বসার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে বসার ভঙ্গী যেন শিথিল এবং স্বচ্ছন্দ হয়। বসার ভঙ্গীতে যদি শিথিলতা বজায় রাখতে না পারেন তাহলে কাঁধ দুটোতে ব্যথা করবে এবং স্নায়বিক অবসাদ তৈরী হবে।

৩) দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার নিজেকে প্রশ্ন করবেন আপনি আপনার কাজটা যতটা কঠিন তার থেকে বেশী কঠিন করে তুলছেন কিনা— কাজটা করার সময় যে পেশী গুলোকে আপনি ব্যবহার করছেন সেগুলোকে আদৌ ব্যবহার করার প্রয়োজন আছে কিনা।

৪) সমস্ত দিনের কাজের শেষে নিজেকে প্রশ্ন করবেন আপনি কতটা ক্লান্ত বোধ করছেন। যদি ক্লান্ত হয়ে থাকেন তাহলে কাজের জন্য আপনি ক্লান্ত হননি—যেভাবে বা ভঙ্গীতে আপনি কাজ করেছেন—তারই জন্য আপনি ক্লান্ত হয়েছেন।

২৫

অবসাদ এড়িয়ে কিভাবে তরুণ থাকা যায়

বোস্টনের এক ডিস্পেন্সারীতে প্রতি সপ্তাহে একবার ক'রে একটা অধিবেশন বসত। এটা ছিল চিকিৎসা সংক্রান্ত একটা অধিবেশন। শরতের শেষে লেখকের একজন সহকর্ম্মী সেই অধিবেশনে অংশগ্রহন করেছিলেন। সেখানে রোগীদের ভর্ত্তি করার আগে আগাগোড়া ডাক্তারী পরীক্ষা ক'রে নেওয়া হত। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটা ছিল একটা মনস্তাত্বিক চিকিৎসা কেন্দ্র। একে ফলিত মনস্তত্বের ক্লাস নামে অভিহিত করা হলেও দুশ্চিন্তা পীড়িত রোগীদের চিকিৎসা করাই ছিল এই কেন্দ্রের মূল উদ্দেশ্য। রোগীদের অধিকাংশই হলেন আবেগ পীড়িত গৃহবধূ।

স্যার উইলিয়াম আসলারের ছাত্র ডঃ জোসেফ এইচ, প্রাট লক্ষ্য করেছিলেন বোস্টন ডিসপেন্সারীর আউটডোরে যে সমস্ত রোগী চিকিৎসার জন্য আসতেন আপাত দৃষ্টিতে শারীরিক দিক থেকে জটিল কোন গোলযোগ লক্ষ্য করা না গেলেও তাদের দেহে নানা রকম রোগের লক্ষণ স্পষ্ট হয়ে উঠেছিল। একজন মহিলার হাত দুটো আর্থাইটিস রোগে একেবারে পঙ্গু হয়ে গিয়েছিল। আর একজন পাকস্থলীর ক্যানসারে মারাত্মক যন্ত্রণা ভোগ করছিলেন। কেউ কেউ আবার পিঠে ব্যথা, মাথার যন্ত্রণা ইত্যাদিতে কষ্ট পাচ্ছিলেন। কিন্তু চূড়ান্তভাবে সমস্ত ডাক্তারী পরীক্ষা করেও শারীরিক দিক থেকে ঐ সমস্ত রোগলক্ষণের কোন কারণ খুঁজে পাওয়া গেল না।

এসব লক্ষ্য ক'রে ডঃ প্রাট বুঝতে পারলেন যে এঁদের এই রোগের বিষয়টি ভুলে যাওয়ার উপদেশ দিয়ে কোন লাভ হবে না। কারন রোগ যন্ত্রণা ভুলে যাওয়া যদি এতই সহজ হত তাহলে নিশ্চয়ই নিজেরাই তারা তা ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করতেন সুতরাং এ ব্যাপারে কি করা যায় সেটা তিনি ভাবতে লাগলেন।

অনেক চিন্তাভাবনার পর তিনি এধরনের অধিবেশনের আয়োজন করলেন এবং সাপ্তাহিক ক্লাস নেওয়া শুরু করলেন। এই ক্লাসগুলো আশ্চর্যজনক ভাবে কার্য্যকরী হয়ে উঠল। এর শুরু থেকে কয়েক বছরের মধ্যে হাজার হাজার রোগী সুস্থ হয়ে উঠলেন। কোন কোন রোগী গীর্জায় প্রার্থনায় যোগ দেবার মত নিষ্ঠাসহকারে বছরের পর বছর এই ক্লাসে নিয়মিত উপস্থিত হতেন।

এই ক্লাসের চিকিৎসা সংক্রান্ত মহিলা উপদেষ্টা ডঃ রোজ হিলফার্ডিং জানিয়েছিলেন বিশ্বস্ত কারো কাছে নিজের সমস্যা বা দুঃখ কষ্টের কথা যদি খুলে বলা যায় তাহলে সংশ্লিষ্ট বিষয়ের দুশ্চিন্তা অনেকটা হাল্কা হয়ে যাবে। এই পদ্ধতিকে ক্যাথারসিস্ বলা হয়। রোগীরা এখানে এলে তাঁদের সমস্যার কথা খোলাখুলি আলোচনা করে মনকে হালকা করার সুযোগ পান। নিজের দুঃখ কষ্ট নিয়ে একা একা চিন্তা করতে থাকলে এবং নিজের মধ্যে সেই দুশ্চিন্তাকে সীমাবদ্ধ করলে ভয়ঙ্কর স্নায়বিক উত্তেজনার সৃষ্টি হয়। রোগী যেন ভাবতে পারেন তাঁর দুশ্চিন্তা দুর্ভাবনার অংশ নেওয়ার জন্য এই পৃথিবীতে তাঁর আপন জন এমন কেউ আছেন যিনি তাঁর কথা শুনবেন এবং দুঃখ বেদনা উপলব্ধি করতে পারবেন।

আমার সহকারী স্বচক্ষে দেখেছিলেন একজন মহিলা তাঁর দুশ্চিন্তার কথা মন খুলে বলতে পেরে কতটা স্বস্তি পেয়েছিলেন। তিনি সাংসারিক অশান্তিতে ভুগছিলেন। তিনি যখন তাঁর কথা বলতে শুরু করলেন—গোটানো স্প্রিং খুলে যাওয়ার মত দ্রুতগতিতে তাঁর কথা বলে গেলেন। কথা বলতে বলতে ধীরে ধীরে তিনি শান্ত হয়ে গেলেন। তাঁর মুখে মৃদু হাসি ফুটে উঠল—মনে হল তিনি কিছুটা স্বস্তি পেয়েছেন। তাতেই কি তাঁর সমস্যার সমাধান হয়ে গিয়েছিল? না, কারো সঙ্গে তাঁর নিজের কথা বলতে পেরে, কিছু উপদেশ এবং সহানুভূতি পেয়ে তাঁর অবস্থার সামান্য পরিবর্ত্তন ঘটেছিল মাত্র।

মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণ কিছুটা নির্ভর করে কথার আরোগ্যকারী শক্তির উপর। ফ্রয়েডর সময় থেকে মনোরোগের চিকিৎসকরা বুঝেছেন একজন রোগী যদি শুধু কথা বলতে পারেন তাহলে তাঁর আভ্যন্তরীন উদ্বেগের অনেকটা উপশম ঘটে। কেন সেটা ঘটে তার কারণটা হয়ত সম্পূর্ণ রূপে ব্যাখ্যা করা সম্ভব হবে না কিন্তু আমরা সকলেই জানি আমরা সব কথা মন খুলে বলতে পারলে আমাদের দুঃখ-কষ্টের তীব্রতা অনেকাংশে লাঘব হয়।

কাউকে নিজের কথা ব'লে মনকে হালকা করার চেষ্টা বোস্টন ডিস্পেনসারী ক্লাসের অন্যতম প্রধান চিকিৎসা পদ্ধতি। ঐ ক্লাস থেকে অন্যান্য যে সব মতামত সংগ্রহ করা হয়েছে।

১) কবিতা, ছোট ছোট প্রার্থনা বাক্য, উদ্ধৃতি ইত্যাদি-যা আপনার মধ্যে সাড়া জাগায় এবং অনুপ্রেরণার সৃষ্টি করে সেগুলো সংগ্রহ ক'রে একটা ছোট নোট বইয়ে লিখে রাখুন। যখন কোন এক-বর্ষণ ক্লান্ত বিকালে আপনার সমস্ত উৎসাহ উদ্দীপনা ম্লান হয়ে আসবে, তখন নোট বইয়ের লেখাগুলো একবার পড়ে নিলে আপনার বিষণ্ণ মন আবার সতেজ ও প্রফুল্ল হয়ে উঠবে। বহু রোগী বছরের পর বছর ধ'রে এ ধরনের নোট বই ব্যবহার ক'রে আসছেন।

২) অপরের দোষ ত্রুটী বা দুর্বলতা নিয়ে বেশী চিন্তা ভাবনা করবেন না। ঐ ক্লাসের একজন মহিলা বুঝতে পারছিলেন গালাগালি করা, অন্যের দোষ ধরার প্রবনতা তাঁর নিজের মধ্যে ভালভাবেই গড়ে উঠছে আর চোখদুটো কোটরে ঢুকে গিয়ে চেহারাটা দিন দিন কুৎসিৎ হয়ে যাচ্ছে। তাঁকে হঠাৎ জিজ্ঞাসা করা হল তাঁর স্বামী মারা গেলে তিনি কি করবেন। হঠাৎ এমন একটা প্রশ্ন শুনে হতভম্বের মত সেখানে বসে পড়লেন এবং সঙ্গে সঙ্গে স্বামীর স্বভাবের ভাল

ভাল দিকগুলো নিয়ে একটা তালিকা তৈরী করে ফেললেন এবং সেটা পড়ে নিজেই অবাক হয়ে গেলেন।

৩) অন্য মানুষের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠুন—এবং তাঁদের জন্য নিজের মধ্যে মমতা এবং বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব জাগিয়ে তুলুন। একজন অসুস্থ ভদ্রমহিলা নিজেকে অন্যের থেকে স্বতন্ত্র এবং উচ্চস্তরের একজন মানুষ ভাবতেন। সে জন্য তাঁর কোন বন্ধু ছিল না, তাঁকে বলা হল এর পরে যে মানুষটির সঙ্গে তাঁর প্রথম দেখা হবে তাঁর সম্বন্ধে একটা কিছু লিখে আনতে। বাসের মধ্যেই তিনি তাঁর কাজ আরম্ভ করে দিলেন। যাঁদের তিনি দেখলেন তাঁদের জীবনের পশ্চাৎপট নিয়ে ভাবনা-চিন্তা করতে শুরু করলেন। এই উপায় অবলম্বন ক'রে তিনি নিজের যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হয়ে এখন একজন সুখী সতর্ক এবং সুন্দর মানুষে পরিণত হয়েছেন।

৪) আজ রাতে শয্যা আশ্রয় করার পূর্বে আগামীদিনের কাজের একটা তালিকা তৈরী করুন। এই ক্লাসের মাধ্যমে লক্ষ্য করা গেছে বহু মানুষ তাঁদের কাজের চাপে অত্যন্ত ক্লান্ত হয়ে পড়েন এবং তাঁদের নির্দিষ্ট এবং নির্ধারিত কাজগুলো অসমাপ্ত রাখতে হয় বলে তাঁরা সর্বদা একটা ব্যস্ততার দুশ্চিন্তার মধ্যে বাস করেন। ঘড়ির কাঁটা সর্বদা তাঁদের তাড়িয়ে বেড়ায়। এই অবস্থা থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায় হিসাবে এই ক্লাস পরিচালকরা তাঁদেরকে রোজ রাত্রে শুতে যাওয়ার আগে আগামীদিনের কাজের একটা তালিকা তৈরী ক'রে রাখতে বলেন। এই পদ্ধতি অনুসরণ ক'রে অনেক বেশী কাজ করেও তাঁরা অবসাদ গ্রস্থ হলেন না। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সমস্ত কাজ সম্পন্ন ক'রে ফেলতে লাগলেন। কাজ ক'রে তৃপ্তি পেলেন আর বিশ্রাম ও আনন্দ উপভোগের জন্য বাড়তি সময়ও পেতে লাগলেন।

৫) উত্তেজনা এবং অবসাদকে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। উত্তেজনা এবং অবসাদ ছাড়া অন্য কোন কিছুই আপনাকে এত শীঘ্রগীর বার্ধক্যের দোরগোড়ায় পৌছে দিতে পারবে না। ক্লান্তিই আপনার চেহারার সৌন্দর্য্য এবং সতেজতা নষ্ট করে। সুতরাং আপনার বিশ্রাম নেওয়ার বিশেষ প্রয়োজন। একটা সুন্দর শক্ত মেঝে স্প্রীংওয়ালা গদির বিছানা থেকে অনেক বেশী উপকারী কারন এটা অনেক বেশী প্রতিরোধ শক্তি সম্পন্ন। শুধু তাই নয় মেরুদণ্ডের পক্ষেও বিশেষ উপকারী।

২৬

চারটি ভাল কাজের সুঅভ্যাস অবসাদ ও দুশ্চিন্তাকে দূর করতে সাহায্য করে

১নং সুঅভ্যাস ঃ আপনার তাৎক্ষণিক সমস্যা সম্পর্কিত কাগজগুলো ছাড়া টেবিল থেকে অন্যান্য কাগজপত্র সরিয়ে ফেলুন। চিকাগো এবং নর্থওয়েস্টান রেল-ওয়ের প্রেসিডেন্ট, রোল্যান্ড এল, উইলিয়ামস্ বলেছিলেন হাতের কাছে তাৎক্ষণিক সমস্যা সম্পর্কিত কাগজগুলোকে বাদ দিয়ে বিভিন্ন বিষয়ের উপর স্তুপীকৃত কাগজগুলোকে টেবিল থেকে সরিয়ে ফেলতে হবে। তাহলে একজন কর্মীর পক্ষে কাজগুলো সুষ্ঠু এবং সঠিক ভাবে সম্পন্ন করা সম্ভব হবে। এটাই হল যোগ্যতা অর্জন করার প্রথম পদক্ষেপ।

আপনি যদি ওয়াশিংটন ডি, সি, তে কংগ্রেস লাইব্রেরী কখনও দেখতে যান তাহলে দেখবেন কবি পোপ রচিত পাঁচটি শব্দের একটি বাক্য সেখানে লিখে রাখা হয়েছে "ভগবানের রাজ্যে শৃঙ্খলাই প্রথম অনুশাসন।"

ব্যবসার ক্ষেত্রেও শৃঙ্খলাকে প্রাথমিক নীতি হিসাবে গণ্য করা উচিত।

টেবিলে জমে থাকা উত্তর না দেওয়া চিঠিপত্র, নানা ধরনের রিপোর্ট মেমো ইত্যাদি একজন অফিস কর্ম্মীর মধ্যে দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ এবং জটিলতা সৃষ্টি করার পক্ষে যথেষ্ট। টেবিলে প্রচুর কাজ জমে আছে অথচ সেগুলো করার সময়ের অভাব—সর্বদা মনের মধ্যে এই ধরনের চিন্তা শুধু মাত্র আপনার অবসাদ ও দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করবে না—তা থেকে আপনার উচ্চ রক্তচাপকে এড়াতে সাহায্য করবে। সে প্রসঙ্গে প্রখ্যাত মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডঃ উইলিয়াম স্যাড্‌লার একজন রোগীর প্রসঙ্গ উল্লেখ করে বলেছেন রোগীটি প্রচন্ড উত্তেজনা এবং স্নায়বিক অবসাদ নিয়ে ডঃ স্যাডলারের কাছে চিকিৎসার জন্য এসেছিলেন। যখন রোগীটি ডঃ স্যাডলারের কাছে তাঁর সমস্যার কথা বলছিলেন তখন হাসপাতাল থেকে একটা ফোন এলো। আদৌ দেরী না ক'রে তিনি সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেললেন আর সঙ্গে সঙ্গ সেটা জানিয়ে দিলেন। ফোনটা রাখতে না রাখতেই আবার ফোনটা বেজে উঠল। এবার একটা জরুরী ব্যাপার। এবার তিনি একটু সময় নিয়ে সিদ্ধান্তটা জানালেন। রোগীটির সঙ্গে কথা বলতে যাওয়ার আগে তৃতীয়বার ব্যাঘাত ঘটল। তাঁর একজন সহকর্ম্মী মরণাপন্ন একরোগীর চিকিৎসার বিষয়ে পরামর্শ নেওয়ার জন্য তাঁর সঙ্গে দেখা করতে এলেন। সহকর্ম্মীটির সঙ্গে প্রয়োজনীয় কথাবার্ত্তা শেষ ক'রে রোগীটিকে এত সময় অপেক্ষা করানোর জন্য যখন তাঁর কাছে ক্ষমা চাইতে লাগলেন তখন লক্ষ্য করলেন রোগীর মুখটা উজ্জ্বল হয়ে উঠেছে এবং তার চোখের দৃষ্টিতে স্বাতন্ত্র্য ফুটে উঠেছে।

রোগীটি ডাক্তারকে বললেন তিনি যেন তাঁর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা না করেন। গত দশ মিনিট ধ'রে তাঁর এখানে অপেক্ষা করতে করতে তাঁর আসল ভুলটা কোথায় সেটা তিনি ধরে ফেলেছেন এখন তিনি তাঁর অফিসে ফিরে গিয়ে তাঁর দীর্ঘদিনের কাজের অভ্যাসটাকে বদলে ফেলার চেষ্টা করবেন—কিন্তু তার আগে, অবশ্যই তিনি যদি অনুমতি দেন তাহলে তাঁর অফিস ডেস্কটা তিনি একবার দেখতে চান। ডঃ স্যাড্‌লার তাঁর ডেস্কের সমস্ত ড্রয়ার গুলো খুলে দেখালেন। সরবরাহ করার জন্য রাখা কয়েকটি জিনিস ছাড়া সব ড্রয়ারই খালি। রোগীটি তাঁকে জিজ্ঞেস করলেন—তাঁর অসমাপ্ত কাজের কাগজ পত্র গুলো কোথায়? স্যাড্‌লার জানালেন, তিনি কোন কাজ শেষ না ক'রে ফেলে রাখেন না। আর চিঠিপত্র পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সেক্রেটারীকে ডিক্‌টেশান দিয়ে উত্তর পাঠিয়ে দেন। সুতরাং তাঁর কোন কাজ অসমাপ্ত থাকে না।

ছসপ্তাহ পরে ঐ এক্সিকিউটিভ ভদ্রলোক যিনি রোগী হিসাবে তাঁর কাছে এসেছিলেন, তাঁর অফিসে আসার জন্য ডঃ স্যাড্‌লার কে আমন্ত্রণ জানালেন। তারপর তিনি ডঃ স্যাড্‌লার কে ডেস্ক এর ড্রয়ারগুলো খুলে দেখালেন—সেখানে বাকী থাকা কাজের কোন কাগজপত্র জমে নেই। তিনি বললেন, ছ সপ্তাহ আগে দুটো অফিসে তিনটি ডেস্ক ভর্ত্তি কাগজ পত্র জমে গিয়েছিল সেগুলো কখনই শেষ করা যেত না। কিন্তু ডঃ স্যাডলারের সঙ্গে কথা বলার পর তিনি অফিসে এসে এক ওয়াগন ভর্ত্তি রিপোর্ট এবং পুরনো কাগজপত্র পরিষ্কার করে ফেলেছেন—এবং ধীরে ধীরে সমস্ত কাজ শেষ করেছেন। তিনি এখন একটা ডেস্কেই কাজ করেন এবং কোন কাজ ফেলে রাখেন না। এখন তিনি সমস্ত দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পেয়েছেন। কিন্তু সব থেকে আশ্চর্যের বিষয় তাঁর শরীরে এখন আর রোগের চিহ্নমাত্র নেই।

২নং সুঅভ্যাস : কাজের গুরুত্ব অনুযায়ী পরপর সাজিয়ে কাজগুলো করুন।

হেন্‌রী এল ডো হার্টি বিখ্যাত সিটিজ সার্ভিস কোম্পানীর প্রতিষ্ঠাতা, সারা দেশে এর শাখা

ছড়িয়ে আছে, তিনি বলেছিলেন—কর্ম্মচারীদের যত বেতনই দেওয়া হোক না কেন-তাদের মধ্যে যে দুটি গুণ খুঁজে পাওয়া প্রায় অসম্ভব তার একটি হল সঠিক ভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা এবং দ্বিতীয়টি হল-গুরুত্ব অনুসারে পর পর সাজিয়ে নিয়ে কাজগুলোকে সম্পন্ন করার ক্ষমতা।

চার্লস লাক্‌ম্যান খুব ছেলে বেলায় অত্যন্ত সামান্য বেতনে তাঁর কর্ম্মজীবন শুরু করেছিলেন কিন্তু কয়েক বছর পরে পেপসডেণ্ট কোম্পানীর প্রেসিডেণ্টের পদ অধিকার করেন। তাঁর বেতন ছিল বছরে এক লক্ষ ডলার।। এছাড়াও তাঁর সঞ্চিত অর্থের পরিমান ছিল দশলক্ষ ডলার। চার্লস লাকম্যান বলেছিলেন, মিঃ ডোহার্টির নির্দেশিত ছটি গুনের অনুশীলনের সাহায্যে তিনি উন্নতির চূড়ান্ত পর্য্যায়ে পৌঁছাতে পেরেছেন।

তিনি উন্নতির কারণটা ব্যাখ্যা করে বললেন, পুরনো দিনের কথা আমার যতদুর মনে পড়ে আমি রোজ সকাল পাঁচটায় ঘুম থেকে উঠে পড়তাম—কারণ অন্য কোন সময়ের থেকে ঐ সময়টাকে সঠিকভাবে চিন্তা করার উপযুক্ত সময় হিসাবে বিবেচনা করেছিলাম। ঐ সময়টাতেই আমার সারাদিনের কাজের পরিকল্পনা ঠিক করে ফেলতাম—এবং কাজগুলোর গুরুত্ব অনুসারে সেগুলোকে পর পর সাজিয়ে নিয়ে একটি একটি করে কাজগুলোকে করার সিদ্ধান্ত নিতাম। আমেরিকার ইনস্যুরেন্স কোম্পানীর অন্যতম সফল সেলস্‌ম্যান ফ্রাঙ্ক বেট্‌গার তাঁর কাজের পরিকল্পনা করার জন্য পরদিন সকল পাঁচটা পর্য্যন্ত অপেক্ষা করতেন না। তিনি আগের দিন রাত্রেই সেটা শেষ করতেন—এবং ইনস্যুরেন্স পলিসি বিক্রী করার একটি নির্দিষ্ট আর্থিক পরিমান স্থির ক'রে রাখতেন। যদি তিনি সেদিনের জন্য তাঁর লক্ষ্যে পৌঁছাতে ব্যর্থ হতেন—তাহলে পরের দিনের লক্ষ্যের সঙ্গে সেদিনের আর্থিক পরিমানের অভাবটা যোগ করে দিতেন। এইভাবে তিনি তাঁর লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যেতেন।

দীর্ঘ অভিজ্ঞতা থেকে এটা জানা যায় যে—সবসময় কাজ গুলোকে গুরুত্ব অনুযায়ী সাজিয়ে নিয়ে পর পর সম্পন্ন করা কারো কারো পক্ষে হয়ত সম্ভব হয়ে ওঠে না। কিন্তু যে কাজটিকে প্রথম গুরুত্বপূর্ণ মনে হবে সেটাকে প্রথমেই ক'রে ফেলা উচিত।

৩নং সুঅভ্যাস ঃ যখন আপনি কোন সমস্যার সম্মুখীন হবেন সঙ্গে সঙ্গে সেই সমস্যার সমাধান ক'রে ফেলুন যদি সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যগুলো আপনার হাতের কাছে থাকে।

লেখকের একজন প্রাক্তন ছাত্র স্বর্গত এইচ. পি. হাওয়েল তাঁকে বলেছিলেন, তিনি যখন ইউ. এস. স্টিলের বোর্ড অফ ডিরেক্টরস-এর সদস্য ছিলেন, সে সময় বোর্ড মিটিংগুলো চলাকালীন অনেক সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা হত কিন্তু অতি অল্পক্ষেত্রে সিদ্ধান্তে পৌঁছানো সম্ভব হত। তার ফলে প্রতিটি সদস্য বাণ্ডিল বাণ্ডিল রিপোর্ট পড়ে দেখার জন্য বাড়ীতে নিয়ে যেতেন—শেষে অনেক চেষ্টায় মিঃ হাওয়েল বোর্ড অফ ডিরেক্টরসদের রাজী করালেন একই সময়ে শুধুমাত্র একটি সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা হবে এবং সেবিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হবে। তারপর আবার আর একটি সমস্যা থেকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য ঐ মিটিং এ সেই সমস্যাটি সম্পর্কে আলোচনা করা হবে। অতিরিক্ত তথ্যের প্রয়োজন হবে কি না—এরকম একটি প্রশ্নও একটি সিদ্ধান্ত হিসাবে গণ্য হতে পারে আবার সেটা কোন কিছু করা বা কোন কিছু না করারও পর্যায়ভুক্ত হতে পারে। কিন্তু পরবর্ত্তী সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা বা সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার পূর্বে শুধুমাত্র একটি সমস্যার উপরে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে। হাওয়েল লেখককে বলেছিলেন এই ব্যবস্থা গ্রহণ করার ফলে সমস্ত কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হতে লাগল। এই পদ্ধতি শুধু ইউ এস স্টীলের

বোর্ড অফ ডিরেস্টরসদের জন্য নয় আপনার আমার সকলের জন্য বিশেষ উপযোগী।

৪নং সুঅভ্যাস ঃ গঠন করা, তদারক করা এবং প্রতিনিধি নির্বাচন করার শিক্ষা লাভ করুন।

অনেক ব্যবসায়ী সাফল্য লাভের আগেই নিজেদের চূড়ান্ত ক্ষতি ক'রে বসেন কারন তাঁরা অন্যদের উপর দায়িত্ব ন্যস্ত করতে শেখেননি। তাছাড়া সমস্ত কাজের ভার নিজেদের কাঁধের উপর তুলে নেওয়াও আর একটি কারণ। এর ফলে নানা রকম জটীলতা এবং বিশৃঙ্খলা তাঁদের হতবুদ্ধি ক'রে তোলে—তাঁরা স্থির করতে পারেন না—কি বা কোন্‌টা করবেন বা করবেন না। তবে দায়িত্ব ন্যস্ত করার ব্যাপারটা খুব সহজ নয়। অনুপযুক্ত লোকের হাতে দায়িত্ব অর্পন করলে পরিনাম ভয়ঙ্কর হতে পারে। কিন্তু অবসাদ, দুশ্চিন্তা আর উত্তেজনা এড়াতে কোম্পানী এক্সিকিউটিভরা নিশ্চয়ই কাজের ভার অন্যের উপর অর্পন করবেন।

২৭

অবসাদ, অসন্তোষ এবং দুশ্চিন্তা সৃষ্টিকারী এক ঘেয়েমিকে দূর করার উপায়।

অবসাদের অন্যতম প্রধান কারণ হল একঘেয়েমি। এ তথ্যটি একটি উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। এলিস নাম্নী একজন কোম্পানী এক্সিকিউটিভ প্রচন্ড পরিশ্রান্ত হয়ে রাত্রিতে বাড়ী ফিরে আসার পর খুব অবসন্ন বোধ করতে লাগল। সে মাথার যন্ত্রণা এবং পিঠের ব্যাথায়ও খুব কষ্ট পাচ্ছিল। সে এত বেশী ক্লান্ত বোধ করছিল ডিনারের জন্য অপেক্ষা না করে শুয়ে পড়ার জন্য ব্যস্ত হয়ে উঠল। তার মা তাঁকে অনেক অনুরোধ করে খাবার টেবিলে এনে বসালেন। হঠাৎ তার বয়ফ্রেন্ড টেলিফোনে তাকে নাচের পার্টিতে যোগ দেবার আমন্ত্রণ জানাল। এরকম একটা ফোন পেয়ে আনন্দে তার চোখ দুটো উজ্জ্বল হয়ে উঠল। সে এক দৌড়ে ওপরে উঠে গিয়ে পোষাক ব'দ্‌লে নাচের আসরে হাজির হল এবং সেখানে রাত তিনটে পর্য্যন্ত নাচ করে' যখন বাড়ীতে ফিরে এলো দেখা গেল তার মধ্যে ক্লান্তি বা অবসাদের বিন্দুমাত্র চিহ্ন নেই।

সত্যি কি এলিস আটঘণ্টা আগে ভীষণ ভাবে ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল। হ্যাঁ, কারণ তার কাজের একঘেয়েমি তাকে ক্লান্ত ও অবসাদগ্রস্ত করে তুলেছিল।

এটা একটা স্বীকৃত তথ্য যে শারীরিক পরিশ্রম অপেক্ষা মানসিক আবেগকে অবসাদ সৃষ্টির কারণ হিসাবে ধরে নেওয়া যেতে পারে। কয়েক বছর আগে জোসেফ ই, বারমাক, পি. এইচ. ডি একটা রিপোর্ট ছাপিয়ে ছিলেন-তাতে, কিভাবে একঘেয়েমি অবসাদ সৃষ্টি করে সে-বিষয়ে তাঁর কতগুলো পরীক্ষার কথা উল্লেখ করা হয়েছিল। তিনি একদল ছাত্রকে কয়েকটি গবেষণার কাজে নিযুক্ত করেছিলেন যে বিষয়ে তাদের বিন্দুমাত্র আগ্রহ ছিল না, ফলে ছাত্ররা অল্প সময়ের মধ্যে এত ক্লান্ত বোধ করতে লাগল—তাদের ভীষণ ঘুম পেয়ে গেল। কেউ কেউ আবার মাথার যন্ত্রণা, চোখের উপর চাপ বোধ—এবং বিরক্তিকর এক অনুভূতির বিষয়ে অভিযোগ করতে শুরু করল। এই সমস্ত ছাত্রদের পীরক্ষা ক'রে দেখা গেল কাজে একঘেয়েমির ফলে তাদের রক্ত চাপ এবং অক্সিজেন নেওয়ার ক্ষমতা অনেকাংশে কমে গেছে। আবার কাজের মধ্যে আগ্রহ ও আনন্দ খুঁজে পাওয়ার ফলে তাদের রক্ত চাপ এবং অক্সিজেন নেওয়ার পরিমানও স্বাভাবিক পর্যায়ে চলে এসেছে।

সম্প্রতি লেখক লুইস হ্রদের কাছাকাছি কানাডিয়ান রকিস পাহাড়ে ছুটি কাটাতে গিয়েছিলেন।

কোরাল ক্রীক নদীতে ট্রাউট মাছ ধ'রে বেশ কয়েকটা দিন আনন্দের মধ্যে কাটিয়ে দিলেন। কিন্তু সেখানে পৌঁছাতে অনেক উঁচু ঝোপ জঙ্গল পার হয়ে বড় বড় কাঠের গুঁড়ির ওপর দিয়ে হোঁচট খেতে খেতে পড়ে থাকা কাঠের মাঝখান দিয়ে অতি সন্তর্পনে তাঁকে এগোতে হয়েছিল—তবুও এইভাবে দীর্ঘ আটঘণ্টা সময় অতিবাহিত করার পরেও তাঁর মধ্যে ক্লান্তির চিহ্ন মাত্র ছিল না। কারন এই অভিযান বেশ কষ্ট সাধ্য হলেও এর মধ্যে আনন্দ বা উত্তেজনার অভাব ছিল না। তাছাড়া বেশ বড় সাইজের ট্রাউট মাছ ধরতে পেরে তাঁর মধ্যে যে বিরাট কিছু ক'রে ফেলার আনন্দ ও উত্তেজনা সৃষ্টি হয়েছিল তা তাঁকে একঘেয়েমি থেকে মুক্তি দিয়েছিল, নচেৎ সাতহাজার ফুট উঁচু ওরকম একটা জায়গায় এমন কষ্টকর কাজ করতে গেলে তিনি ক্লান্তিতে ভেঙে পড়তেন।

কলুম্বিয়ার ডঃ এডওয়ার্ড থর্নডাইক যখন অবসাদ সম্পর্কে গবেষণা করছিলেন, তিনি কয়েকজন তরুণকে সর্বদা নিজেদের আনন্দের বা পছন্দের উপযুক্ত কাজ দিয়ে প্রায় একটা সপ্তাহ সারারাত জাগিয়ে রেখেছিলেন। অনেক অনুসন্ধানের পর ডঃ থর্নডাইক বলেছিলেন কাজের পরিমান কমে যাওয়ার একমাত্র কারণ হল একঘেয়েমি।

যদি আপনাকে এমন সব কাজ করতে হয় যাতে আপনার মাথা খাটাবার বা বেশী চিন্তা করার প্রয়োজন হয়ে পড়ে তাহলে খুব কম ক্ষেত্রে বেশী কাজ করার জন্য আপনি ক্লান্ত বোধ করেন বরং নির্দিষ্ট কাজগুলো করতে না পারার জন্যই অনেক ক্ষেত্রে আপনি ক্লান্ত বোধ করেন। উদাহরণ দিয়ে ব্যাপারটাকে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে— গত সপ্তাহের একটি দিনের কথা মনে করার চেষ্টা করুন। সেদিন আপনার কাজে নানা কারনে বাধা পড়ছিল। কোন চিঠিপত্রের উত্তর দেওয়া হয়নি। অ্যাপয়েন্টমেণ্টগুলো সব বাতিল করে দিতে হল। সর্বত্র ঝামেলা আর বিপত্তির জন্য কোন কাজই করতে পারলেন না। সেদিনই কিন্তু চূড়ান্ত ক্লান্ত হয়ে মাথার যন্ত্রণা নিয়ে বাড়ী ফিরলেন। পরদিন অফিসে কোন রকম ঝামেলা বা অসুবিধা দেখা দিল না, সমস্ত কিছু সুষ্ঠুভাবে চলার ফলে গতদিনের তুলনায় আপনি অনেক বেশী কাজ করলেন আর যখন বাড়ী ফিরে এলেন তখন আপনি যথেষ্ট সতেজ। আপনার মধ্যে তখন ক্লান্তি বা অবসাদের বিন্দুমাত্র চিহ্ন নেই।

সুতরাং কাজ কখনও অবসাদ সৃষ্টি করে না তার জন্য দায়ী দুশ্চিন্তা, হতাশা আর অসন্তোষ।

ওক্‌লাহামার তুলসা শহরে একটা অয়েল কোম্পানীতে এক ভদ্রমহিলা স্টেনোগ্রাফারের কাজ করতেন। মাসের মধ্যে কয়েক দিন ধরে তাঁকে ভীষণ নীরস ধরনের কিছু কাজ করতে হত। তাঁর কাজ ছিল অয়েল লীজএর ছাপান ফর্ম গুলো পূরণ করা। এই কাজের দায়িত্ব তাঁর কাছে এতটাই একঘেয়ে মনে হত যে তিনি এই অবস্থা থেকে রেহাই পাবার জন্য সিদ্ধান্ত নিলেন যেকোন উপায়েই এই বিরক্তিকর কাজের মধ্যেই আনন্দ খুঁজে নেবেন। তিনি নিজের সঙ্গেই প্রতিযোগিতা শুরু ক'রে দিলেন। সকালে যতগুলো ফর্ম পূরণ করতেন-বিকালে সেই সংখ্যাটাকে ছাড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করতেন। আবার আজ মোট যত সংখ্যক ফর্ম ভর্ত্তি করলেন পরদিন সেই সংখ্যাটাকে অতিক্রম করার চেষ্টা করতেন। এই ভাবে তাঁর বিভাগের অন্যান্য স্টেনোগ্রাফারদের তুলনায় দিনে অনেক বেশী ফর্ম পূরণ করতে শুরু করলেন কিন্তু এজন্য তিনি ধন্যবাদ বা প্রশংসা কিছুই পাননি, কোন পদোন্নতি হয়নি বা বেতনও বাড়েনি। কিন্তু যেটা তাঁর কাছে সব থেকে লাভজনক হয়েছিল তাহল কাজের একঘেয়েমি থেকে তাঁর মধ্যে যে অবসাদ সৃষ্টি হচ্ছিল সেটাকে তিনি দূর করে নিজের কাজের মধ্যেই আনন্দ খুঁজে পেয়েছিলেন। লেখক এই ভদ্রমহিলাকে বিয়ে করেছিলেন বলে তাঁর কাছ তাঁর জীবনের সমস্ত ঘটনাটা জানতে পেরেছিলেন।

কয়েক বছর আগে স্যাম নামে একজন যুবক একটি কারখানায় কাজ করতেন। সেখানে তাঁকে সর্বদা লেদের কাছে দাঁড়িয়ে বোল্ট টার্নিং এর কাঁজ করতে হত। এই কাজ তাঁর কাছে এত একঘেয়ে লাগত তিনি কাজটা ছেড়ে দেবার কথা ভাবছিলেন কিন্তু পাছে তিনি অন্য আর একটি কাজ জোগাড় করতে না পারেন সেই ভয়ে আর কাজটা ছাড়তে পারেন নি। তিনি ভাবলেন তাঁকে যখন এই একঘেয়ে বিরক্তিকর কাজটা ক'রে যেতেই হবে তখন যে কোন উপায়েই তিনি এই কাজটাকেই আনন্দদায়ক ক'রে তুলবেন। সুতরাং তাঁর পাশেই যে মেকানিকটি মেশিন চালাতেন তাঁর সঙ্গে পাল্লা দিতে শুরু করলেন। তাঁদের মধ্যে একজন বোল্টের অসমতল অংশগুলোকে তাঁর মেশিনের সাহায্যে মসৃণ ক'রে তুলতেন এবং অন্যজন বোল্টগুলোকে ব্যাসের মাপ অনুযায়ী আকার দিতেন তাঁরা প্রায়ই মেশিন পরিবর্ত্তন করতেন এবং কে বেশী সংখ্যক বোল্ট টার্নিং করতে পারেন এই নিয়ে প্রতিযোগিতা শুরু করে দিলেন। স্যামের দ্রুতগতি এবং নিখুঁতভাবে কাজ করার পদ্ধতিতে ফোরম্যান সন্তুষ্ট হলেন এবং তাঁর পদোন্নতি ঘটল। তিরিশ বছর পরে এই স্যাম স্যামুয়েল ভক্লেন, বল্ডুইন লোকোমেটিভ ওয়ার্কসের প্রেসিডেন্টের পদ অধিকারের গৌরব অর্জন করতে সমর্থ হয়েছিলেন। তবে যদি তিনি তাঁর নীরস একঘেয়ে কাজের মধ্যে আনন্দ খুঁজে নেওয়ার জন্য বদ্ধপরিকর না হতেন তাহলে তাঁকে সারাজীবন একজন সাধারণ মেকানিক হয়েই জীবন কাটাতে হত।

২৮

অনিদ্রার কারণে কখনও দুশ্চিন্তা করবেন না

খুব ভাল ঘুম না হলে আপনি কি দুশ্চিন্তা করতে থাকেন? তাহলে এটা জেনে আপনি খুশী হবেন যে আন্তর্জাতিক খ্যাতি সম্পন্ন আইনজীবি স্যামুয়েল আন্টার মাইয়ার তাঁর সমস্ত জীবনে একটি রাত্রের জন্যও ভালভাবে ঘুমোবার সুযোগ পাননি।

কলেজ জীবনে তিনি হাঁপানি এবং অনিদ্রা এই দুটো রোগ নিয়ে ভীষণ ভাবে দুশ্চিন্তা করতেন। তাঁর মনে হয়েছিল তাঁর এ ব্যাধি দুরারোগ্য, এ থেকে মুক্তি পাওয়ার কোন সম্ভাবনা নেই। সুতরাং নিদ্রা দেবী যখন তাঁকে কৃপা করবেনই না তখন তিনি জাগ্রত অবস্থার সদ্ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিলেন। দুশ্চিন্তায় ভেঙে পড়ার পরিবর্ত্তে এবং ঘুমের জন্য বৃথা চেষ্টা না ক'রে তিনি শয্যা ত্যাগ ক'রে পড়াশুনা করতে শুরু করলেন। ফলে সমস্ত ক্লাসে সসম্মানে উত্তীর্ণ হয়ে সবাইকে অবাক করে দিয়েছিলেন।

আইনজীবী হিসাবে কর্ম্মজীবনে প্রবেশ করার পরও তিনি অনিদ্রা রোগে ভোগা সত্ত্বেও তিনি দুশ্চিন্তা কে আদৌ প্রশ্রয় দেন নি। তিনি বলতেন প্রকৃতিই তাঁর চিকিৎসার ভার নেবে। সত্যিই প্রকৃতি তাঁকে সুস্থই রেখেছিলেন। অত্যন্ত অল্প সময় ঘুমানো সত্ত্বেও তিনি শারীরিক দিক থেকে বেশ সুস্থই ছিলেন এবং নিউ-ইয়র্ক বারের অনেক তরুণ আইনজীবীর থেকে অনেক বেশী পরিশ্রম করতেন। কারন অন্যেরা যখন ঘুমাতেন তখন জেগে থাকার জন্য তিনি কাজ করে যেতেন।

মাত্র একুশ বছর বয়সে স্যাম আন্টার মাইয়ারের উপার্জন ছিল বছরে পঁচাত্তর হাজার ডলার। আর অন্যান্য এটর্নীরা তাঁর কর্ম্মপদ্ধতি বোঝার জন্য আদালতগুলোতে ভীড় করতে লাগলেন। ১৯৩১ সালে একটা মামলার জন্য, সেই সময়ের একজন আইন জীবীর সর্ব্বোচ্চ ফি দশলক্ষ

ডলার, ধার্য্য করতেন। তবুও অনিদ্রা রোগ তাঁকে রেহাই দেয়নি। মধ্যরাত্রি পর্য্যন্ত পড়াশুনা করতেন এবং ভোর পাঁচটায় উঠে সেক্রেটারীকে চিঠিপত্র ডিক্টেশান দিতে শুরু করতেন। যে সময়ে লোকে কাজ শুরু করত, সে সময়ের মধ্যে তাঁর দিনের অর্ধেক কাজ শেষ হয়ে যেত। তিনি একাশী বছর পর্যন্ত বেঁচেছিলেন—কিন্তু একটা রাতের জন্যও তাঁর সুনিদ্রা হয়নি। যদি তিনি তাঁর অনিদ্রা রোগ নিয়ে সর্বদা দুশ্চিন্তা করতেন তাহলে অনেক আগেই তাঁকে এই পৃথিবীর মায়া ত্যাগ করতে হত।

জীবনের এক তৃতীয়াংশ সময় আমরা ঘুমিয়ে কাটাই কিন্তু ঘুমটা আসলে যে কি সেটা কেউ জানেনা। আমরা জানি এটা এমন একটা অভ্যাস এবং বিশ্রামের একটি অবস্থা যখন অচেতন অবস্থায় এই নিদ্রা মানুষের শরীরের স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ যত্ন নেয়।

এই শরীর রক্ষার জন্য আমাদের কত সময় ঘুমের প্রয়োজন সেটা আমরা কেউ জানি না। আমাদের ঘুমের আদৌ প্রয়োজন আছে কিনা-এ তথ্যটাও আমাদের অজ্ঞাত।

অশ্চর্য্য জনক একটি ঘটনার কথা এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় পল কার্ন নামের হাঙ্গেরীর একজন সৈনিকের মস্তিষ্কের সামনের দিকে গুলি করা হয়েছিল। চিকিৎসার পরে তাঁর ক্ষত শুকিয়ে গেলে সে সুস্থ হয়ে উঠেছিল। কিন্তু সব থেকে আশ্চর্য্যের বিষয় ঐ অবস্থাতে এবং এরপরথেকে অনেক চেষ্টা করেও সে ঘুমাতে পারত না। ডাক্তাররা সবরকম ঘুমের ওষুধ দিয়ে তাকে ঘুমপাড়াবার অনেক চেষ্টা করেছিলেন—এমনকি সম্মোহনের সাহায্যেও নিয়েছিলেন কিন্তু তাঁদের সমস্ত চেষ্টাই ব্যর্থ হয়ে গিয়েছিল। ঘুম তো দূরের কথা সামান্যতম তন্দ্রার ভাবও আনানো সম্ভব হয়নি।

ডাক্তাররা বলেছিলেন সে বেশীদিন বাঁচবে না। কিন্তু সে কিছুদিন পরে একটা চাকরী পেল এবং ডাক্তারদের ধারনা সম্পূর্ণ ভুল প্রমান করে সুন্দর স্বাস্থ্যের অধিকারী হয়ে বহুবছর সুস্থশরীরে বেঁচে রইল। সে লম্বা হয়ে শুয়ে চোখ দুটো বন্ধ ক'রে বিশ্রাম নিত কিন্তু কখনও ঘুমাতে পারত না। তার এই ঘটনাটা চিকিৎসা শাস্ত্রের এক জটিল এবং রহস্যময় বিষয়। আর সেটা আমাদের ঘুম সম্বন্ধে বদ্ধমূল এবং প্রচলিত ধারণাগুলোকে ভুল প্রমান করেছে।

অনিদ্রার থেকেও অনিদ্রার কারনে দুশ্চিন্তা আপনার স্বাস্থ্যের অনেক বেশী ক্ষতি করবে। নিউজার্সির রিজফিল্ড পার্কের বাসিন্দা ইরা স্যান্ডনার নামে লেখকের এক ছাত্র দীর্ঘ দিন অনিদ্রা রোগে ভোগার জন্য আত্মহত্যা করে রোগযন্ত্রণা থেকে মুক্তি পেতে চেয়েছিলেন। এ-বিষয়ে ছাত্রটি লেখকে বলেছিলেন, "প্রথমদিকে আমার ঘুম এত গভীর ছিল যে ঘড়ির এ্যালার্ম বেজে গেলেও আমার ঘুম ভাঙ্গত না ফলে রোজ সকালে কাজে যেতে আমার দেরী হতে লাগল। ব্যাপারটা নিয়ে বেশ সমস্যায় পড়ে গেলাম। কর্ম্মকর্ত্তা আমাকে পরিষ্কার জানিয়ে দিলেন যথাসময়ে কাজে যোগ দিতে না পারলে তিনি আমার বিষয়ে অন্যচিন্তা করতে বাধ্য হবেন অর্থাৎ আমাকে আমার চাকরী থেকে বরখাস্ত করবেন। আমি নিজেও জানতাম আমার এই অতিরিক্ত ঘুমের অভ্যাসের জন্য আমি আমার চাকরীটি একদিন খোয়াব।

আমি কয়েকজন বন্ধুকে আমার সমস্যার কথা জানালাম। একজন বলল, ঘুমানোর আগে ঘড়ির এ্যালার্মের দিকে মনকে গভীরভাবে একাগ্র করতে। সেখান থেকেই অনিদ্রা রোগের উৎপত্তি। বিছানায় শুয়ে শুয়ে সারা রাত ধ'রে আমি শুধু ঘড়ির টিক টিক শব্দ শুনে যেতে লাগলাম। আর এই শব্দটা আমার সমস্ত মনটাকে অধিকার ক'রে রইল। যখন সকাল হল, অনিদ্রাবশত অবসাদ

এবং দুশ্চিন্তায় আমি ভীষণভাবে অসুস্থ বোধ করতে শুরু করলাম। এইভাবে দীর্ঘ আটটি সপ্তাহ অতিক্রান্ত হল। এই সময়ে যে দুঃসহ যন্ত্রণা সহ্য করেছিলাম তা ব্যক্ত করার মত ভাষা আমার জানা নেই।। আমার কেমন যেন মনে হতে লাগল আমি বোধ হয় পাগল হয়ে যাব। এক একবার মনে হয়েছে জানালা থেকে লাফ দিয়ে সব যাতনার অবসান ঘটাই।"

শেষে দীর্ঘদিনের পরিচিত একজন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলাম। তিনি আমাকে কোন আশ্বাস দিতে পারলেন না—কারণ আমি নিজেই এই অবস্থা সৃষ্টির জন্য দায়ী। তিনি আমাকে শান্তভাবে রাত্রে বিছানায় চোখবন্ধ ক'রে শুয়ে থাকার কথা বললেন আর বললেন যদি ঘুম না আসে তাহলে সে ব্যাপারে দুশ্চিন্তা না করতে। এভাবে শুয়ে থাকলেও আমি তাঁর উপদেশ মেনে চলতে শুরু করলাম। আর দু-সপ্তাহের মধ্যে আশ্চর্য ফল পেলাম। রাত্রে ঘুমে আমার চোখ জড়িয়ে আসতে লাগল। আমি রোজ রাতে আটঘণ্টা করে ঘুমাতে শুরু করলাম ফলে আমার স্নায়ুমন্ডলী স্বাভাবিক হয়ে এলো—আর আমি আমার হারানো স্বাস্থ্য ফিরে পেলাম।

অনিদ্রা নয়, অনিদ্রার কারনে দুশ্চিন্তাই ছিল তার এই বিপর্য্যয়ের মূলে।

চিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ডঃ ন্যাথানিয়েল ক্লেট্ম্যান নিদ্রা সম্বন্ধে প্রচুর গবেষণা করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন অনিদ্রার কারণে কোনো মৃত্যু ঘটেছে এমন তথ্য সম্বন্ধে তাঁর কোন অভিজ্ঞতা নেই।

অনিদ্রা সম্বন্ধে দুশ্চিন্তার কারণে একজন মানুষের জীবনী শক্তি ক্ষীণ হয়ে আসতে পারে ফলে রোগজীবাণুর দ্বারা সহজে আক্রান্ত হয়ে তার মৃত্যু ঘটতে পারে। কিন্তু তার এই মৃত্যুর জন্য অনিদ্রাকে দায়ী করা যায় না—দায়ী হল অনিদ্রার কারণে দুশ্চিন্তা।

ডঃ ক্লেটম্যান একথাও বলেছেন, —যাঁরা অনিদ্রা নিয়ে দুশ্চিন্তা করেন তাঁদের অনেকেই নিজেদের অজ্ঞাতসারে স্বাভাবিক ভাবে কিছু সময়ের জন্য ঘুমিয়ে পড়েন। ঊনবিংশ শতাব্দীর চিন্তাবিদ্ হার্বাট সেন্সার ছিলেন বৃদ্ধ এবং অবিবাহিত। তিনি একটা বোর্ডিং হাউসে বাস করতেন আর তাঁর অনিদ্রার কথা শুনিয়ে সবাইকে বিরক্ত করতেন। সেই ভদ্রলোকও বাইরের শব্দ এড়াবার জন্য কানে তুলো গুঁজো শুতেন। ঘুমোবার জন্য তিনি মাঝে মাঝে আফিন্ও খেতেন। তিনি এবং অক্সফোর্ডের অধ্যাপক সেসে একদিন একটা হোটেলে একই ঘরে রাত কাটিয়েছিলেন। পরদিন সকালে মিঃ স্পেনসার যথারীতি বলতে থাকলেন সারারাত্রি তিনি এক মূহুর্ত্তের জন্যও ঘুমাতে পারেন নি। প্রকৃতপক্ষে অধ্যাপক সেসেই বিন্দুমাত্র ঘুমাতে পারেন নি। স্পেনসারের প্রচণ্ড নাসিকা গর্জনে সারারাত তাঁকে জেগে কাটাতে হয়েছিল।

একটি রাতের সুনিদ্রার জন্য প্রয়োজন গভীর নিরাপত্তাবোধ। আমরা যদি এমন একটা চিন্তা মনে আনতে পারি আমার থেকে বৃহত্তর কোন শক্তি সারারাত্রি ধরে আমাকে রক্ষা করবে—অর্থাৎ একধরনের নির্ভরতা বোধ আমার মনের মধ্যে যদি গ'ড়ে ওঠে—তাহলে সেটাই হবে সুনিদ্রার প্রধান এবং প্রথম শর্ত। গ্রেট ওয়েস্ট রাইডিং এ্যাসাইলামের ডঃ থমাস হিসলপ্ ব্রিটিশ মেডিক্যাল এশোসিয়েসানের একটা বক্তৃতার সময় এই পয়েন্টটার উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, "আমার দীর্ঘদিনের চিকিৎসা সংক্রান্ত অভিজ্ঞতার ফলে আমি জানতে পেরেছি নিদ্রা আকর্ষণের সর্বশ্রেষ্ঠ উপায় হল প্রার্থনা। একজন চিকিৎসক হিসাবে একথা আমি বেশ জোর দিয়েই বলতে পারি। যারা এই মাধ্যম প্রয়োগে অভ্যস্ত তাঁদের কাছে এই প্রার্থনার অনুশীলন শরীর ও মনকে শান্ত করার এক স্বাভাবিক এবং কার্য্যকরী উপায় হিসাবে

বিবেচিত হয়।

জিনেট ম্যাক্ডোনাল্ড লেখককে বলেছিলেন তিনি যখন হতাশা এবং দুশ্চিন্তার জন্য ঘুমাতে পারতেন না তিনি একটি প্রার্থনা সঙ্গীত বার বার আবৃত্তি ক'রে মনের মধ্যে একটা নিরাপত্তাবোধ অনুভব করতেন। প্রার্থনা সঙ্গীতটি হল, "প্রভু হলেন আমার মেষপালক। তাঁর কাছে আমি কিছুই চাইব না। তিনি আমাকে সবুজ চারণ ভূমিতে শুইয়ে দেন, তিনি আমাকে নিস্তরঙ্গ;শান্ত জলাশয়ের কাছে নিয়ে যান।"

কিন্তু আপনি যদি ধর্ম্ম মনোভাবাপন্ন না হন—আর আপনি যদি কঠোর বাস্তববাদী হন তাহলে শারীরীক মাধ্যমকে অবলম্বন করে বিশ্রাম নেবার পদ্ধতি শিখে নিন। "রিলিজ ফ্রম নার্ভাস টেনশান"—নামের বইটির লেখক ডঃ ডেভিড হ্যারল্ড ফিঙ্ক বলেছেন এটা করার সর্বশ্রেষ্ঠ উপায় হল নিজের শরীরের সঙ্গে কথা বলা। তাঁর মতে কথাই হল সমস্তরকম সম্মোহনের চাবিকাঠি। আপনি সর্বদা আপনার অনিদ্রা সম্বন্ধে কথা বলেন, আলোচনা করেন বা চিন্তা করেন বলেই আপনি অনিদ্রার শিকার হয়ে পড়েন সুতরাং এই অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য আপনার পেশী গুলোকে বলতে হবে, "অনিদ্রা বিদায় হোক, নিজেকে শিথিল করো আর বিশ্রাম নাও।" আমাদের এটা জ্ঞাত তথ্য যে পেশীগুলো উত্তেজনায় টান টান থাকাকালীন মন ও শরীরকে কখনও শিথিল ক'রে দেওয়া যায় না—সুতরাং আমরা যখন ঘুমাতে যাব আমরা পেশী থেকে শুরু করব। ডঃ ফিঙ্কের পদ্ধতি অনুযায়ী পায়ের টান টান ভাবকে স্বচ্ছন্দ ক'রে তুলতে হাঁটুর নীচে একটা বালিশ এবং একই কারণে দুই বগলে দুটো ছোট ছোট বালিশ রেখে দেব। এরপরে আমরা চোখ, চোয়াল হাত আর পা কে শিথিল হয়ে বিশ্রাম নিতে বলব। এই করতে করতে কখন যে আমরা ঘুমিয়ে পড়ব তা আমরা জানতেই পারব না।

অনিদ্রার সুচিকিৎসা পদ্ধতি গুলোর মধ্যে অন্যতম হল নিজেকে যতদূর সম্ভব প্ররিশ্রান্ত ক'রে তোলা। বাগান ক'রে, সাঁতার কেটে, টেনিস, গল্ফ খেলে, স্কিয়িং ক'রে অথবা সাধারণভাবে যে কোন শারীরিক পরিশ্রমের কাজ ক'রে আমরা যথেষ্ট ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারি। শারীরিক দিক থেকে আমরা যথেষ্ট পরিশ্রান্ত হলে প্রাকৃতিক নিয়মে আমরা ঘুমিয়ে পড়তে বাধ্য হব। পরিশ্রমের মাধ্যমে যখন মানুষের কর্ম্মশক্তি সম্পূর্ণরূপে নিঃশেষ হয়ে যায় সে তখন বজ্রের ভয়ঙ্কর শব্দ বা প্রচণ্ড ভয়াবহ অবস্থার মধ্যেও ঘুমিয়ে পড়তে পারে এমনকি যুদ্ধের বিভিষীকময় পরিস্থিতির মধ্যেও গভীর ঘুমে তার বাহ্যজ্ঞান লুপ্ত হয়ে যেতে পারে। প্রখ্যাত স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ ডঃ ফস্টার কেনেডি লেখককে বলেছিলেন ১৯১৮ সালে পঞ্চম ব্রিটীশ সেনা বাহিনীর পশ্চাদপসরণের সময় তিনি দেখেছেন সৈনিকরা এত বিধ্বস্ত ক্লান্ত হয়ে যেত যে যেখানেই থাকত সেখানে মাটিতে পড়ে গিয়ে গভীর ঘুমে অচেতন হয়ে পড়ত। তিনি তাদের চোখের পাতা ওপরের দিকে টেনে ধরা সত্ত্বেও তাদের ঘুম ভেঙ্গে যাওয়ার কোন লক্ষণ দেখা যেত না। এটাও তিনি লক্ষ্য করেছেন সেই অবস্থায় তাদের চোখের মনি ঊর্দ্ধমুখী হয়ে ঘুরতে থাকত। তারপর যখনই ডঃ কেনেডির ঘুমের ব্যাপারে কোন অসুবিধা হত তিনি ঐ অবস্থায় চোখে মণি দুটোকে ঊর্ধমুখী ক'রে ঘোরাতে থাকতেন। একটু পরেই তাঁর হাই উঠত আর ভীষণ ঘুমে চোখ দুটো ভেঙ্গে আসত সুতরাং, অনিদ্রার জন্য দুশ্চিন্তাকে দূরে সরিয়ে রাখার পাঁচটি উপায় হল—

(১) আপনি যদি ঘুমাতে না পারেন তাহলে স্যামুয়েল আল্টারমাইয়ার যা করেছিলেন, আপনিও তাই করুন। শয্যাত্যাগ করে কাজ অথবা পড়াশুনা করুন যতক্ষণ পর্য্যন্ত আপনার চোখ দুটো

ঘুমে জড়িয়ে না আসে।

(২) মনে রাখবেন ঘুমের অভাবে কারোর কখনও মৃত্যু হয় না। অনিদ্রার কারণে দুশ্চিন্তা অনিদ্রার থেকে অনেক বেশী ক্ষতিকারক।

(৩) ভগবানের কাছে প্রার্থনা করুন অথবা যে কোন প্রার্থনা স্তোত্র বার বার পাঠ করুন।

(৪) আপনার সমস্ত শরীরকে শিথিল ক'রে দিন।

(৫) শরীরচর্চা করুন। অথবা শারীরীকভবে নিজে এতটাই পরিশ্রান্ত হয়ে পড়ুন যাতে একমুহূর্ত্তের জন্যও আপনি জেগে না থাকতে পারেন।

সংক্ষেপে সপ্তম অধ্যায়

অবসাদ ও দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে কর্ম্মশক্তি এবং উদ্দীপনা বজায় রাখার ছটি পদ্ধতি।

(১) ক্লান্ত বোধ করার আগেই বিশ্রাম নিন।

(২) কাজ করতে করতে মাঝে মাঝে শরীরকে শিথিল ক'রে দিয়ে বিশ্রাম নিতে শিখুন।

(৩) বাড়ীতে বিশ্রাম নেওয়ার উপায়টা শিখে নিন।

(৪) ভাল কাজের চারটি সুঅভ্যাসকে আয়ত্ত করুন।

(ক) তাৎক্ষণিক সমস্যা সংক্রান্ত কাগজপত্র ছাড়া টেবিল থেকে সমস্ত বাজে কাগজ সরিয়ে ফেলুন।

(খ) কাজের গুরুত্ব অনুসারে একটি একটি ক'রে কাজগুলো শেষ করুন।

(গ) কোন সমস্যার সম্মুখীন হলে—সিদ্ধান্ত নেওয়ার মত প্রয়োজনীয় তথ্য যদি আপনার হাতের কাছে থাকে তাহলে সঙ্গে সঙ্গে সমস্যাটির সমাধান ক'রে ফেলুন।

(ঘ) যদি আপনি কোন প্রতিষ্ঠান গড়ে তোলেন, তাহলে প্রতিনিধি নির্বাচন এবং তত্ত্বাবধান করতে শিখুন।

(৫) দুশ্চিন্তা এবং অবসাদ দূর করতে—কাজটিকে আনন্দদায়ক ক'রে তুলুন।

(৬) মনে রাখবেন নিদ্রার অভাবে কখনও কারোর মৃত্যু হয়না। অনিদ্রার জন্য দুশ্চিন্তা অনিদ্রার থেকে অনেক বেশী ক্ষতিকারক।

অষ্টম অধ্যায়

"আমি কিভাবে দুশ্চিন্তা জয় করেছিলাম"—এ সম্বন্ধে একত্রিশটি সত্য ঘটনা

লেখক—সি. আই. ব্ল্যাকউড্

১। একই সময়ে আমি ছটি গুরুতর সমস্যার শিকার হয়েছিলাম

একজন স্বামী, পিতা বা একজন ব্যবসায়ী হিসাবে স্বাভাবিক সমস্যাগুলো নিয়েই আমি চল্লিশ বছর ধরে এক স্বাধীন এবং স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ জীবন উপভোগ ক'রে আসছিলাম। হঠাৎ ১৯৪৩ সালের এক গ্রীষ্মকালে আমার মনে হল পৃথিবীর সমস্ত কঠিনতম সমস্যাগুলো আমার উপর চেপে বসে আমার নিশ্বাস রুদ্ধ করে দিচ্ছে। ঐ সময়ে আমি একসঙ্গে ছটি গুরুতর সমস্যার সম্মুখীন হলাম।

ঐ সমস্ত সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার দুশ্চিন্তায় সারারাত ধ'রে বিছানায় ছটফট করতাম, এক মুহুর্ত্তের জন্য ঘুমাতে পারতাম না। খাওয়া দাওয়ার রুচি বা ইচ্ছা কোনটাই ছিলনা—সে সবের পাট চুকে যাওয়ার উপক্রম হল। রাত্রি সকাল হওয়ার ভয়ে অর্ধমৃতের মত পড়ে থাকতাম কারণ দিনের শুরু থেকেই আমাকে যে সব সমস্যার মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে, সেগুলো হল—

ক। সে সময় প্রচুর ছাত্র ছাত্রী তাদের স্কুল কলেজ ছেড়ে দিয়ে যুদ্ধের কাজে যোগ দিতে যাচ্ছিল। কোন প্রশিক্ষণ ছাড়াই সেখানকার মোটা টাকার প্রলোভন তাদের ঘরের বাইরে টেনে নিয়ে যাচ্ছিল। এর ফলে আমার কলেজটি প্রচণ্ড অর্থনৈতিক বিপর্য্যয়ের মুখোমুখি এসে দাঁড়াল।

খ। আমার বড় ছেলেটি আগে থেকেই সেনাবিভাগে কাজ করত। প্রতিটি বাবা-মার পক্ষে যেটা স্বাভাবিক—ছেলে যুদ্ধে গেলে তার জন্য ভয়ঙ্কর দুশ্চিন্তায় বিনিদ্র রাত্রি কাটানো। আমি তার নিরাপত্তার জন্য ভয়ে এবং দুশ্চিন্তায় পাথর হয়ে থাকতাম।

গ। যুদ্ধের প্রয়োজনে ওক্‌লাহামার সরকার একটা এয়ারপোর্ট তৈরীর জন্য একটি বিস্তীর্ণ এলাকা অধিগ্রহণ করার প্রস্তুতি নিয়েছে আর আমার পৈত্রিক বাড়ীটি ছিল ঐ এলাকার ঠিক মাঝখানে। আমি জানতাম তার জন্য আমাকে বাড়ীর আসল দামের মাত্র এক দশমাংশ দেওয়া হবে এবং সব থেকে যেটা খারাপ হবে সেটা হল আমি গৃহহীন হয়ে পড়ব। আমার ছয় সদস্যের পরিবারের আশ্রয়ের জন্য আমি অন্য কোন বাড়ী খুঁজে পাব কিনা সেই দুশ্চিন্তায় অস্থির হয়ে উঠলাম। এই ভেবে ভীষণ ভয় পেয়ে গেলাম যে আমাদের বোধহয় একটা তাঁবুর মধ্যে বাস করতে হবে। এমনকি একটা তাঁবু কেনার মত আমার সামর্থ্য হবে কিনা—সে দুশ্চিন্তা আমাকে ভয়ঙ্কর ভাবে বিব্রত করে তুলল।

ঘ। জল নিকাশী ব্যবস্থার জন্য আমার বাড়ীর কাছাকাছি একটা খাল কাটা হয়েছিল। তার ফলে আমার জমির উপরে যে জলের একটা কুয়ো ছিল সেটা শুকিয়ে গেছিল। তাছাড়া নূতন ক'রে একটা কুয়ো তৈরী করাতে গেলে পাঁচশ ডলারের মত খরচ পড়বে। জমিটা যখন সরকারের দখলে চলে যাবে তখন এভাবে টাকাটা জলে দেওয়ার কোন কারণ নেই। পরিবারের সকলের জন্য টানা দুমাস ধরে প্রতিদিন সকালে বালতি বালতি জল বয়ে আনতে বাধ্য হয়েছিলাম—আমার ভয় হয়েছিল যতদিন না যুদ্ধ শেষ হয় ততদিন আমাকে এই কাজ করে যেতে হবে।

ঙ। আমার কলেজ থেকে আমি দশমাইল দূরে বাস করতাম আর আমার একটা দ্বিতীয় শ্রেণীর গ্যাসোলিনের কার্ড ছিল আর সেই কার্ড থাকার অর্থ হল আমি আমার পুরনো ফোর্ড গাড়ীর জন্য নূতন কোন টায়ার কিনতে পারব না। সুতরাং আমার গাড়ীর টায়ার ব্যবহারের অযোগ্য হয়ে গেলে কিভাবে আমি কর্ম্মস্থলে পৌছাব সেই চিন্তাও আমাকে ব্যতিব্যস্ত ক'রে তুলল।

চ। আমার জেষ্ঠ্যা কন্যা নির্ধারিত সময়ের এক বছর আগেই হাইস্কুলের পরীক্ষায় খুব ভালভাবে উর্ত্তীর্ণ হয়েছে। কলেজে পড়ার তার খুব ইচ্ছা। কিন্তু তাঁকে কলেজে ভর্ত্তি করার মত আমার সঙ্গতি ছিল না। আমি জানতাম সেজন্য সে মনে মনে ভীষণ কষ্ট পাবে তবুও আমি সম্পূর্ণ নিরুপায়।

একদিন বিকালে অফিসে ব'সে আমার সমস্যাগুলো নিয়ে ভীষণভাবে দুশ্চিন্তা করছিলাম। হঠাৎ সেগুলো লিখে ফেলার সিদ্ধান্ত নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তার একটা তালিকাও তৈরী ক'রে

ফেললাম। আর ভেবে দেখলাম একটা সমস্যারও সমাধান করা আমার পক্ষে সম্ভব হবে না। সুতরাং সেটাকে ফাইল বন্দী ক'রে সরিয়ে রেখে দিলাম। কয়েক মাসের মধ্যে সে তালিকাটির কথা সম্পূর্ণ ভুলেও গেলাম। প্রায় দেড়বছর পরে ফাইলগুলো সরাতে গিয়ে সেই ফাইলের তালিকাটার উপর আমার চোখ পড়ল—মনে পড়ল এই সমস্যাগুলোই একসময় আমার জীবনকে দুর্বিসহ ক'রে তুলেছিল। আমি অত্যন্ত আগ্রহের সঙ্গে সেগুলো প'ড়ে দেখলাম, সৌভাগ্য বশতঃ সেগুলোর মধ্যে একটাও আমার জীবনে ঘটেনি। তাহলে আমি দুশ্চিন্তাগুলো থেকে রেহাই পেলাম কি ক'রে।

প্রথমত ঃ আমি অনর্থক ছাত্রের অভাবে কলেজ বন্ধ ক'রে দেওয়ার জন্য দুশ্চিন্তা করেছিলাম কারণ সরকার বয়স্কদের শিক্ষা দেওয়ার জন্য আমাকে অনুদান দিতে শুরু করলেন। অবিলম্বে বয়স্ক শিক্ষার্থিতে আমার কলেজ ভর্ত্তি হয়ে গেল আর আমাকেও কলেজ বন্ধ ক'রে দিতে হল না।

দ্বিতীয়ত ঃ আমার ছেলে যুদ্ধ থেকে সম্পূর্ণ সুস্থ এবং স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার জন্য আমি দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হলাম।

তৃতীয়ত ঃ যে জমিটা এয়ারপোর্ট হিসাবে ব্যবহারের জন্য সরকারের হাতে চলে যাবে বলে আমি দুশ্চিন্তায় অস্থির হয়ে উঠেছিলাম—সেটা বাস্তবায়িত হলনা কারণ এয়ারপোর্ট হিসাবে এই জমিটাকে ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত সরকার থেকেই বাতিল হয়ে গেল।

চতুর্থত ঃ যে মূহুর্ত্তে আমি জানতে পারলাম অধিগ্রহণের আদেশ কার্য্যকরী হচ্ছে না—তখন আমি কূয়ো খোঁড়ার ব্যাপারে আগ্রহী হয়ে উঠলাম। জলের সমস্যাও দূর হল।

পঞ্চমত ঃ আমি অত্যন্ত সতর্কতার সঙ্গে গাড়ী চালাতাম বলে টায়ারগুলো কোন রকমে তাদের অস্তিত্ব টিকিয়ে রেখেছিল। সুতরাং সে ব্যাপারে আমার আর দুশ্চিন্তা রইল না।

ষষ্ঠত ঃ আমার মেয়ের কলেজে ক্লাস শুরু হওয়ার দুমাস আগে আমার হিসাব পরীক্ষকের একটা পার্ট টাইম কাজ জুটে গেল। সেটা আমার কলেজের কাজ করেও করতে পারছিলাম। আর এই কাজের বিনিময়ে যে বেতন পেলাম—তা দিয়ে মেয়েকে যথা সময়ে কলেজে ভর্ত্তি করার কোন অসুবিধা হল না। এইভাবে ঐ সমস্যা থেকেও রেহাই পেলাম।

যে সমস্ত ঘটনা ঘটবে ব'লে আমরা ভয়ঙ্কর ভাবে শঙ্কিত এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি—তার নিরানব্বই শতাংশ ঘটনা বাস্তবে কখনও ঘটেনা। নিজেকে প্রশ্ন করুন, যে ঘটনা ঘটার আশঙ্কায় আপনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েছেন—সেটা আদৌ ঘটবে কিনা—সে বিষয়ে আপনি কি ক'রে নিশ্চিন্ত হলেন?

(২) এক ঘন্টার মধ্যে সমস্ত হতাশাকে ঝেড়ে ফেলে দিয়ে আমি একজন চূড়ান্ত আশাবাদী হয়ে উঠতে পারি।

লেখক—রোজার ডব্লিউ ব্যবসন

বর্ত্তমান অবস্থায় কোন কারণে হতাশ হয়ে পড়লে সমস্ত দুশ্চিন্তাকে কাটিয়ে আমি একঘণ্টার মধ্যে আবার চূড়ান্ত আশাবাদী হয়ে উঠতে পারি।

আমি লাইব্রেরীতে ঢুকে, চোখদুটো বন্ধ ক'রে, ইতিহাস বইয়ে ঠাসা আলমারীটার দিকে এগিয়ে

যাই। ইতিহাসের কোন্ বইটা আমাকে বার করতে হবে সেটা না জেনেই যে কোন একটা বই বার করে নিই—কারণ তখনও আমার চোখ দুটো বন্ধ থাকে। ঐ অবস্থাতেই আমি এলোপাতাড়ি বইয়ের পাতাগুলো ওল্টাতে থাকি। তারপর চোখ দুটো খুলে আমি একঘণ্টা ধরে বইটা পড়ি। যত বেশী পড়ি ততই যেন চোখের সামনে দেখতে পাই পৃথিবীর অতীত দিনগুলোর নিদারুন যন্ত্রণা-হতাশা-বেদনার ছবি, চোখেব সামনে যেন ভেসে ওঠে— দৈন্য-দুর্ভিক্ষ-নিপীড়ন-নিষ্ঠুরতার ভয়াল দৃশ্য। এইভাবে একঘণ্টা ধ'রে পড়ার পরে ইতিহাসের সেই পুরনো দিনগুলোর সঙ্গে বর্ত্তমানের দিনগুলোর তুলনা করলেই বুঝতে পারি—আমরা আজকের দিনগুলোতে অনেক ভালভাবে বেঁচে আছি। এই উপলব্ধি আমাকে বর্ত্তমান সমস্যাগুলোর মুখোমুখি হয়ে সেগুলো সমাধানের জন্য উৎসাহিত করে। শুধু তাই নয় আমি এটা বুঝতে পারি যে পৃথিবী আরও সুন্দর হয়ে উঠছে এবং ধীরে ধীরে উন্নতির পথে এগিয়ে চলেছে।

দশ হাজার বছর আগের প্রাচীন ইতিহাস পড়লে আপনি বুঝতে পার বেন সে-সমস্ত দিনগুলোর তুলনায়—আপনার সমস্যা বিপর্য্যয় কত ক্ষুদ্র কত তুচ্ছ।

(৩) কিভাবে আমি হীনমন্যতাকে দূরে সরিয়ে রাখতে পেরেছিলাম।

লেখক—এল্‌মার থমাস।

ওক্‌লাহামা থেকে যুক্তরাজ্যের প্রাক্তন-সিনেট-সদস্য।

পনেরো বছর বয়সে তুলনামূলক ভাবে আমি অনেক লম্বা হয়ে উঠেছিলাম আর বয়স এবং দৈর্ঘ্য অনুপাতে অস্বাভাবিক রোগা ছিলাম। আমার উচ্চতা ছিল ছ-ফুট দুই -ইঞ্চি আর ওজন ছিল মাত্র ১১৮ পাউণ্ড। আমার উচ্চতা সত্ত্বেও আমি শারীরিক দিক থেকে ভীষণ দুর্বল ছিলাম—আর বেসবল খেলায় বা দৌড় প্রতিযোগিতায় অন্যান্য ছেলেদের সঙ্গে কিছুতেই এঁটে উঠতে পারতাম না। এ সমস্ত কারণে তারা সর্বদা আমাকে শুনিয়ে শুনিয়ে নিজেদের মধ্যে হাসি-ঠাট্টা করত—আর 'কুড়াল মুখো' ব'লে আমাকে বিদ্রূপ করত। ফলে আমি হীনমন্যতা এবং দুশ্চিন্তায় এত ভুগতে লাগলাম যে কারোর সঙ্গে দেখা করতেও আমি আতঙ্কিত হয়ে পড়তাম।

হীণমন্যতা এবং এই ভীতিকে যদি আমি প্রশ্রয় দিতাম তাহলে ভবিষ্যত জীবনে আমি একজন চূড়ান্ত ব্যর্থ মানুষে পরিণত হতাম। আমার এই লম্বা, রোগা, এবং দুর্বল শরীর নিয়ে প্রতিটি দিন এবং দিনের প্রতিটি ঘণ্টা প্রচণ্ড উদ্বেগের মধ্যে কেটে যেত। একমাত্র মা-ই আমার অবস্থাটা বুঝতে পারতেন। তিনি ছিলেন একজন স্কুল শিক্ষিকা। তিনি আমাকে একদিন লেখাপড়া শেখার কথা বললেন। কিন্তু যেহেতু স্কুলে পাঠাবার বা লেখাপড়া শেখাবার মত বাবা-মায়ের আর্থিক সঙ্গতি ছিল না—সেইজন্য আমি জানতাম নিজের ব্যবস্থা নিজেকেই করে নিতে হবে। সুতরাং আমি ভোঁদড়, বেজী, এবং কাঠবীড়ালী জাতীয় জন্তু শিকার করে মাত্র চার ডলারে তাদের চামড়াগুলো বিক্রী করে দিলাম। আর ঐ টাকায় দুটো ছোট ছোট শূকর-ছানা কিনে সেদুটোকে খাইয়ে দাইয়ে বেশ মোটা করে চল্লিশ ডলারে বিক্রী ক'রে দিলাম।

এই শূয়োর বিক্রীর টাকা নিয়ে আমি ড্যানভিলের সেন্ট্রাল নর্মাল কলেজে ভর্ত্তি হলাম। সেখানে আমাকে ঘড়ভাড়ার জন্য সপ্তাহে পঞ্চাশ সেন্ট আর খাওয়ার খরচের জন্য দিতে হত এক ডলার চল্লিশ সেন্ট। বাবার পুরনো এক প্রস্থ পোষাক পরতাম। বাবার পোষাক আমার শরীরের পক্ষে উপযুক্ত ছিলনা। তাঁর একজোড়া পুরনে কংগ্রেস গেইটার জুতোও আমাকে ব্যবহার

করতে হত। জুতো জোড়াটা এত ছোট ছিল যে প্রায়ই পা থেকে খুলে যেত। অন্যান্য ছাত্রদের মাঝখানে এভাবে চলা-ফেরা করতে গিয়ে আমাকে ভীষণ অস্বস্তির মধ্যে পড়তে হত। সুতরাং আমি একাকী নিজের ঘরে বসে চুপচাপ পড়াশুনা করতাম।

এর অল্প কিছুদিন পরে এমন চারটি ঘটনা ঘটল যা আমার দুশ্চিন্তা এবং হীনমন্যতাকে জয় করতে উন্নতির পথে অগ্রসর হতে সাহায্য করল।

প্রথমত ঃ এই নর্মাল স্কুলে আট-সপ্তাহ পড়াশুনা করার পর আমাকে একটা পরীক্ষা দিতে হল এবং স্কুল কর্তৃপক্ষ গ্রামের একটা পাবলিক স্কুলে শিক্ষাকতা করার জন্য আমাকে একটা তৃতীয় শ্রেণীর সার্টিফিকেট দিলেন যেটা ছমাস পর্য্যন্ত কার্যকর থাকবে।

দ্বিতীয়ত ঃ 'হ্যাপি হলো' নামের একটা গ্রাম্য স্কুল বোর্ড দিনে দুডলার অথবা মাসে চল্লিশ ডলার বেতনে আমাকে শিক্ষকতার কাজে নিযুক্ত করলেন।

তৃতীয়ত ঃ যেদিন আমি বেতনের প্রথম চেকটা হাতে পেলাম আমি এক প্রস্থ ভদ্র পোষাক কিনে ফেললাম যে পোষাক পরলে আমাকে আর অস্বস্তিতে বা লজ্জায় পড়তে হবে না। কেউ আমাকে দশ লক্ষ ডলার দিলে যে রোমাঞ্চ অনুভব করতাম সামান্য কয়েক ডলারের বিনিময়ে নিজের উপার্জনের টাকায় এক প্রস্ত পোষাক কিনে আমার মনে তার দ্বিগুন শিহরণ জেগে উঠল।

চতুর্থত ঃ আমার অস্বস্তি, লজ্জা এবং হীনমন্যতার বিরুদ্ধে আমার যুদ্ধ জয়ের ঘটনাটা ঘটেছিল ইণ্ডিয়ানার বেইনব্রীজের পুটনাসের এক গ্রাম্য মেলায় আর সেটাই আমার জীবনের মোড় ঘুড়িয়ে দিয়েছিল। সেখানে প্রতি বছর বিভিন্ন বিষয়ে একটা বক্তৃতা প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। আমার মা আমাকে ঐ প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করার জন্য উৎসাহিত করলেন। আমার কাছেও ব্যা পারটা বেশ আকর্ষণীয় মনে হল। কিন্তু জনতার সামনে বক্তৃতা দেওয়া তো দূরের কথা— একজন লোকের সঙ্গে কথা বলতেও আমি ভয় পেয়ে যেতাম। তবুও আমার প্রতি মায়ের অটল বিশ্বাস ঐ প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে আমাকে অনুপ্রেরণা দিল। যে বিষয়ে আমাকে বক্তৃতা দিতে হবে তা হল আমেরিকার ললিত কলা বা সুকুমার বিদ্যা। এই বক্তৃতাটির বিষয়ে প্রস্তুতি নেওয়ার সময় সে বিষয়ে আমার কোন ধারণা ছিলনা কিন্তু একটাই সান্তনা—শ্রোতারাও এ বিষয়ে আমার মতই অজ্ঞ। বিষয়বস্তুটিকে মুখস্থ ক'রে বার বার গরু ছাগল এবং গাছপালার সামনে বক্তৃতা ক'রে আমার বক্তব্যকে আয়ত্ত করে ফেললাম। যথা সময়ে মঞ্চের উপর উঠে সুললিত ভাষায় আবেগ মথিত কণ্ঠে বক্তৃতা দিয়ে গেলাম। জানতে পারলাম আমিই প্রথম পুরষ্কার পেয়েছি। এই অভাবিত সাফল্য আমাকে বিস্ময়ে অভিভূত করে ফেলল। আমাকে কেন্দ্র ক'রে শ্রোতাদের হর্ষধ্বনি, অজস্র মানুষেব ভূয়সী প্রশংসা পুরনোদিনের বিদ্রূপকারী বন্ধুদের তোষামোদ, মায়ের স্নেহচুম্বন আর স্থানীয় সংবাদপত্রের সাক্ষাৎকার ছাড়াও প্রথম পুরস্কার হিসাবে পেলাম সেন্ট্রাল নর্মাল কলেজে বিনা বেতনে পড়ার জন্য এক বছরের একটা বৃত্তি।

১৮৯৬ থেকে ১৯০০ সাল পর্য্যন্ত সময়টা পড়াশুনা ও শিক্ষকতা ক'রে কাটিয়ে দিলাম। ইউনির্ভাসিটির পড়ার খরচ যোগাবার জন্য টেবিলে টেবিলে ওয়েটারের কাজ করতাম, লনগুলোর ঘাস ছেঁটে পরিষ্কার করতাম কখনও কখনও গমের ক্ষেতে কাজ করলাম আবার কখনও বা রাস্তা তৈরীর কাজে পাথর কুচি বওয়ারও কাজ করলাম। ১৮৯৬ সালে, মাত্র উনিশ বছর বয়সে প্রেসিডেন্ট পদে মনোনীত প্রার্থী উইলিয়াম জেনিংগস্ ব্রাউনের পক্ষে ভোট দেওয়ার জন্যে আটাশটি জ্বালাময়ী ভাষায় বক্তৃতার মাধ্যমে জনসাধারণের কাছে আর্জি পেশ করলাম। ব্রায়ানের পক্ষে বক্তৃতা দেওয়ার

উত্তেজনা আমাকে রাজনীতিতে আকৃষ্ট করল। সুতরাং ডিপাও ইউনিভার্সিটিতে ভর্ত্তি হওয়ার পর আমি আইন এবং রাজনৈতিক বক্তৃতা সম্বন্ধে প্রচুর পড়াশুনা করলাম। ১৮৯৯ সালে ডি, পাও ইউনির্ভাসিটি এবং বাটলার কলেজের মধ্যে এক বিতর্ক প্রতিযোগিতায় ইউনিভার্সিটির তরফে আমিই প্রতিনিধিত্ব করলাম। এছাড়াও অন্যান্য বক্তৃতা প্রতিযোগিতায়ও আমি জয়লাভ করেছি। ১৯০০ খ্রীঃ আমি কলেজের বার্ষিক পত্রিকা 'দি মিরেজ' এবং ইউনিভার্সিটির 'দি প্যালাডিয়াম'-এর প্রধান সম্পাদক মনোনীত হলাম।

ডি পাও বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এ. বি. ডিগ্রী নিয়ে আমি নূতন এক দেশ, ওক্‌লাহামাতে চলে গেলাম। সেখানে নানা বিষয়ে অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ের পর পঞ্চাশ বছর বয়সে আমি ওক্‌লাহামা থেকে যুক্তরাজ্যের সিনেট-সদস্য হিসাবে নির্বাচিত হলাম। আমার সমস্ত জীবনের স্বপ্ন বাস্তবায়িত হল।

৪) আমার স্বর্গোদ্যানে বাস করার অভিজ্ঞতা হয়েছে।

লেখক—আর. ভি. সি বোড়্‌লে।

অক্সফোর্ডের বোড়লেইয়ান লাইব্রেরীর প্রতিষ্ঠাতা স্যার থমাস বোড়্‌লের বংশধর।

১৯১৮ সালে আমার পরিচিত পরিবেশের মোহ কাটিয়ে উত্তর-পশ্চিম আফ্রিকায় চলে গেলাম এবং সেখানে স্বর্গোদ্যান সাহারাতে আরবদের সঙ্গে বাস করতে লাগলাম। সেখানে সাতবছর বাস ক'রে নোমাড়্‌দের ভাষা শিখলাম, তাদের খাবার খেলাম, তাদের পোষাক পরলাম এবং তাদের জীবনযাত্রায় অভ্যস্ত হয়ে উঠলাম। সেখানকার অভিজ্ঞতা আমাকে ভগবান বা আল্লার উদ্যানে বাস করার অভিজ্ঞতা দিল। মেষপালনকে জীবিকা ক'রে তাদের তাঁবুতে ভূমিশয্যায় নিদ্রা যেতাম। তাদের ধর্ম্ম সম্বন্ধে অনেক পড়াশোনা করার ফলে পরবর্তীকালে পয়গম্বর মহম্মদ সম্বন্ধে 'দি মেসেঞ্জার' নামে একটা বইও লিখেছিলাম।

আমি ইতিপূর্বে বহু বিচিত্র ধরণের অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছি। আমার বাবা-মা ইংরেজ কিন্তু প্যারিসে আমার জন্ম। আমি ফ্রান্সে ন বছর কাটিয়েছি। পরে ইটনে এবং স্যান্ডহার্স্টের রয়্যাল মিলিটারি কলেজে আমার শিক্ষালাভ। এরপরে ভারতে ব্রিটিশ আর্মি অফিসারের পদে ছবছর কর্ম্মরত ছিলাম। প্রথম বিশ্বযুদ্ধে একজন সৈনিক হিসাবে প্রত্যক্ষ যুদ্ধেও আমি অংশ নিয়েছিলাম। পরে আমাকে প্যারিসের এক শান্তি সম্মেলনে যোগ দেবার জন্য সহকারী সামরিক দূত হিসাবে পাঠানো হল। সেখানে আমার যে অভিজ্ঞতা হল—তাতে আমি প্রচণ্ড হতাশ হয়ে পড়লাম। পশ্চিম সীমান্তে দীর্ঘ চার বছর ধ'রে ব্যাপক হত্যাকাণ্ড চালাবার সময় আমার ধারণা হয়েছিল আমরা সভ্যতাকে বাঁচিয়ে রাখার জন্য যুদ্ধ করছি কিন্তু প্যারিস শান্তি সম্মেলনে দেখলাম স্বার্থান্ধ রাজনৈতিক নেতারা দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের জন্য পটভূমি রচনা করছেন। প্রতিটি দেশ স্বার্থান্ধ হয়ে সবকিছু অন্যায়ভাবে অধিকারের চেষ্টায়, এবং দেশে দেশে পরস্পরের মধ্যে হানা-হানি, মারা-মারি এবং চরম শত্রুতা তৈরীতে ব্যস্ত।

দেশে দেশে যুদ্ধবিগ্রহ, মানুষে মানুষে শত্রুতা, সমাজের এই ব্যাপক অবক্ষয় দেখে আমি অত্যন্ত হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। আমার জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে গিয়ে আমি দুশ্চিন্তায় রাতের পর ঘুমাতে পারতাম না। অবশেষে টেড লরেন্স নামে প্রথম বিশ্বযুদ্ধেব এক আবেগপ্রবণ এবং বর্ণময় ব্যক্তিত্বের সঙ্গে মিনিট কয়েকের আলোচনার পরে তিনি আমাকে তাঁর মত আরবদের

সঙ্গে সাহারা মরুভূমিতে বাস করতে উৎসাহিত করলেন। ব্যাপারটা প্রথমে খুব অবাস্তব মনে হয়েছিল।

চাকরীর বাজার লক্ষ লক্ষ বেকারে ছেয়ে যাওয়ার ফলে অসামরিক নিয়োগ কর্ত্তাদের আমার মত সেনাবিভাগের কোনো পূর্বতন অফিসারকে নিয়োগ করার ব্যাপারে কোন আগ্রহ ছিল না। সুতরাং লরেন্সের প্রস্তাব স্বীকার ক'রে আরবদের সঙ্গে বাস করার জন্য তাদের দেশে পাড়ি জমালাম। কি ক'রে দুশ্চিন্তা জয় করতে হয় সেটা আমি তাদের কাছে শিখেছিলাম। অন্যান্য বিশ্বস্ত মুসলমানের মত তারাও অদৃষ্টবাদী। তাদের বিশ্বাস, তাদের পবিত্র-ধর্ম্মগ্রন্থ কোরাণে পয়গম্বর মহম্মদ যা লিখে গেছেন তার প্রতিটি শব্দ ঈশ্বর বা আল্লার বাণী। "তোমার এবং তোমার সমস্ত কর্ম্মের স্রষ্টা ঈশ্বর" কোরাণে বিবৃত এই বাণী তাঁরা সর্বান্তকরণে মেনে চলার চেষ্টা করেন। তাই তাঁরা তাদের জীবনকে এমন শান্তিপূর্ণভাবে গ্রহণ করতে পেরেছেন এবং কোন দুদৈব বা বিপর্যয় উপস্থিত হলে-তাঁরা দুশ্চিন্তায় অধীর হয়ে ওঠেন না। তাঁদের দৃঢ় বিশ্বাস ঈশ্বর সবকিছুরই পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারেন। তার মানে এই নয় যে, কোন বিপর্যয়ের মুখোমুখি হলে তাঁরা নিশ্চেষ্ট হয়ে বসে থাকবেন। সাহারাতে বাস করার সময় এক—প্রচণ্ড-ভয়ঙ্কর মরুঝড়ের অভিজ্ঞতা আমার হয়েছিল। তিন দিন তিন রাত সেই মরুঝড়ের প্রচণ্ড গর্জনে দিগ্বিদিক কেঁপে উঠেছিল। এর গতিবেগ এত তীব্র ছিল যে—মরু বালুকা রাশিকে শত শত মাইল দূরের ভূমধ্য সাগরের পারে ফরাসীর রোন্ উপত্যকায় নিক্ষেপ করেছিল। বাতাস এত উত্তপ্ত ছিল-মনে হয়েছিল আমার মাথার সব চুলগুলো পুড়ে ছাই হয়ে যাবে। গলাটা শুকিয়ে কাঠ হয়ে গিয়েছিল—চোখদুটো জ্বলে পুড়ে খাক্ হয়ে যাচ্ছিল মুখের ভেতরটা তপ্ত ধূলো বালিতে ভরে উঠেছিল। আমি পাগোলের মত হয়ে উঠেছিলাম কিন্তু অনেক চেষ্টায় মানসিক স্থৈর্য্য বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছিলাম। ঐ অবস্থাতে আরবদের স্থির এবং নির্বিকার থাকত দেখে আমি ভীষণ অবাক হয়ে গেছিলাম। তারা এবিষয়ে অভিযোগের একটিও শব্দ উচ্চারণ না ক'রে কাঁধ ঝাঁকিয়ে বলল—'মেকতউব' অর্থাৎ এটা কোরাণে লেখা আছে।

ঝড় থেমে যাবার পরেই তারা কাজে নেমে পড়ল। তারা প্রচুর সংখ্যক ভেড়াকে হত্যা করল কারণ তারা জানত যে কোন ভাবেই সেগুলোকে মরতে হবে। বাকী ভেড়ার পাল নিয়ে তারা জলের সন্ধানে দক্ষিণ দিকে যাত্রা করল। একাজ গুলো তারা খুব শান্ত ভাবে করল—তাদের এই ব্যাপক ক্ষতির জন্য তারা কোন রকম অভিযোগ বা শোক প্রকাশ করল না। প্রধান বলল—ব্যাপারটা খুব খারাপ হয়নি তারা সবকিছুই হারাতে পারত—কিন্তু ভগবানকে অশেষ ধন্যবাদ, নূতন করে শুরু করার জন্য অন্তত চল্লিশ শতাংশ ভেড়া রক্ষা পেয়েছে।

আরো একটা ঘটনার কথা মনে আছে আমরা গাড়ী ক'রে মরুভূমি পার হচ্ছিলাম হঠাৎ একটা টায়ার ফেটে গেল। ড্রাইভার অতিরিক্ত টায়ারটা সারাই করতে ভুলে গেছিল। আমি ভীষণ রেগে গিয়ে আরবদের জিজ্ঞেস করলাম, আমরা কোথায় যাচ্ছি? তারা আমাকে স্মরণ করিয়ে দিল, উত্তেজিত হয়ে কোন লাভ হবে না। আল্লার ইচ্ছাতেই টায়ারটা ফেটেছে আর সে ব্যাপারে কারোর কিছু করার নেই। বাধ্য হয়ে ফেটে যাওয়া চাকার রিমের উপর দিয়েই আমরা গাড়ীটাকে নিয়ে অগ্রসর হলাম। কিন্তু কিছুটা যাওয়ার পর গাড়ীটা হঠাৎ একটা ঝাঁকুনি দিয়ে থেমে গেল। কারণ গাড়ীর তেল শেষ হয়ে গেছিল। ড্রাইভারের সঙ্গে চীৎকার চেঁচামেচি না ক'রে আমরা শান্ত ভাবে গান গাইতে গাইতে গন্তব্যস্থানে পৌঁছে গেলাম।

আরবদের সঙ্গে সাতটি বছর কাটাবার পর আমার বদ্ধমূল ধারণা হল যে আমরা তথাকথিত সভ্যসমাজে বাস ক'রে যে ব্যস্ততা এবং দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগের মধ্যে জীবন যাপন করি—তা থেকেই আমরা স্নায়ুর বিকার, উন্মাদনা এবং মদ্যাসক্তির শিকার হয়ে পড়ি।

সাহারা বাসের দিনগুলো ছিল আমার কাছে নিশ্চিন্ত আরামের। সেখানে আমার স্বাস্থ্যেরও যথেষ্ট উন্নতি হয়েছিল। সে সব দিনের কথা আমার কাছে আজও স্মরণীয় হয়ে আছে। তথাকথিত সভ্যসমাজের দুশ্চিন্তা-হতাশাপীড়িত মানুষেব চির আকাঙ্খিত নিরবিচ্ছিন্ন শান্তি ও আনন্দের দিনগুলো—আমি সেখানে বাস করার সময় নিশ্চিন্তে কাটাতে পেরেছিলাম।

বহুলোক অদৃষ্ট বা ভাগ্যে বিশ্বাস করে না। কিন্তু আমরা সকলে নিশ্চয়ই উপলব্ধি করেছি বহুক্ষেত্রে কিভাবে আমরা ভাগ্যের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়ে তার হাতের ক্রীড়নকে পরিণত হয়ে পড়ি। আমার সাহারা বাসের অধ্যায়টি একটি উদাহরণ—১৯১৯ খৃষ্টাব্দের আগস্ট মাসের এক গ্রীষ্মের দিনে লরেন্সের সঙ্গে যদি আমার সাক্ষাত না হত তাহলে তার পর থেকে আমার জীবনের দীর্ঘসময় অন্যরকম ভাবে কাটত। আমার জীবনের অতীত অধ্যায়ের দিকে তাকালে আমি বুঝতে পারি আমার নিয়ন্ত্রণের বাইরে এমন সমস্ত ঘটনা বারবার—জীবন দৃশ্যের পরিবর্ত্তন ঘটায়। একেই আরবরা মেকতেউব, কিসমৎ বা অদৃষ্ট বলে। সাহারা ত্যাগ ক'রে চলে আসার সতেরো বছর পরেও আরবদের কাছ থেকে যে অনন্ত শক্তির কাছে আত্মসমর্পন করতে শিখেছিলাম এখনও আমি সেটাই করি। এই দার্শনিক মনোভাব আমার স্নায়ুমণ্ডলীকে শান্ত করতে যতটা সাহায্য করে হাজার খানেক ঘুমের ওযুধের পক্ষেও সেটা করা সম্ভব হবে না।

ভয়ঙ্কর কোন ঝড়, কোন দুর্দৈবের কারণে আমরা যদি বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়ি—তাহলে তাকে অবশ্যম্ভাবী বলে স্বীকার করে নিতে হবে। তারপর সমস্ত আয়োজন সম্পূর্ণ ক'রে আবার কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়তে হবে।

৫) পাঁচটি উপায় অবলম্বন ক'রে আমি দুশ্চিন্তাকে দূর করেছিলাম

লেখক—অধ্যাপক উইলিয়াম লায়ন ফেল্‌প্‌স্‌।

প্রথমতঃ চব্বিশ বছর বয়সে একবার আমার চোখের গোলমাল শুরু হল। তিন-চার মিনিট পড়ার পড়েই মনে হত চোখে সূঁচ ফুটছে। পড়ার সময় ছাড়াও চোখ দুটো এত সংবেদনশীল হয়ে উঠেছিল—আমি খোলার জানার দিকে পর্য্যন্ত তাকাতে পারছিলাম না। নিউ-ইয়র্কের নাম করা চক্ষু রোগ বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নিলাম কিন্তু তাতে কোন ফল হলনা। বিকেল চারটের পর ঘরের একটা অন্ধকার কোণে চুপচাপ বসে থেকে ঘুমোবার সময়ের জন্য অপেক্ষা করতাম। চোখের এমন মারাত্মক খারাপ অবস্থায় আন্ডারগ্রাজুয়েটদের এক সম্মেলনে আমাকে ভাষণ দেবার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হল, আমি সে আমন্ত্রণ স্বীকার করে নিলাম। হলঘরটায় ভীষণ সব জোরালো আলোর ব্যবস্থা করা হয়েছিল। আমি মঞ্চের উপর বসে বাধ্য হয়ে মেঝের দিকে তাকিয়েছিলাম—কারণ ঐ সমস্ত উজ্জ্বল আলোর দিকে তাকালে আমার চোখে ভীষণ যন্ত্রণা হচ্ছিল। কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় আমার আধঘণ্টার বক্তৃতার সময় ঐ আলোগুলোর দিকে সরাসরি তাকালেও চোখে কোন যন্ত্রণা হয়নি। কিন্তু সম্মেলন শেষে হয়ে যাওয়ার পরে চোখে আবার আগের মতই যন্ত্রণা শুরু হল।

তখন আমি চিন্তা করলাম যদি কোন বিষয়ে গভীরভাবে একাগ্র হতে পারি তবে আমি নিশ্চয়ই

সুস্থ হয়ে উঠব। তবে সেটা আধঘণ্টার জন্য নয় পুরো একটা সপ্তাহের জন্য। স্পষ্টতই প্রবল মানসিক উত্তেজনা আমার এই শারীরীক অসুস্থতাকে সাময়িক ভাবে আরোগ্য করেছিল। পরে এধরণের আর একটা অভিজ্ঞতা আমি লাভ করেছিলাম। একসময় কোমরের বাতের ব্যথায় আমি এত বেশী কষ্ট পাচ্ছিলাম যে হাঁটা চলা পর্য্যন্ত করতে পারতাম না। সোজা হয়ে দাঁড়াতে গেলেও সেরকমই কষ্ট হত। সেই অবস্থায় একটা জাহাজে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য আমাকে আমন্ত্রণ জানানো হল। বক্তৃতা শুরু করার সঙ্গে সঙ্গে শরীরের সমস্ত ব্যথা যন্ত্রণা উধাও হয়ে গেল—আমি সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে স্বচ্ছন্দে একঘণ্টা ধরে বক্তৃতা দিলাম।

এই অভিজ্ঞতা থেকে আমি উপলব্ধি করলাম যে শরীরকে সুস্থ রাখতে গেলে মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং আমি প্রতিটি দিনকে আমার জীবনের প্রথম এবং শেষ দিনেরই মত গুরুত্বপূর্ণ মনে করলাম। আমি এখন দৈনন্দিন জীবনের উত্তেজনার মধ্যে বেঁচে থাকার চেষ্টা করি। আমার কর্ম্ম প্রচেষ্টার উত্তেজনা আমার সমস্ত দুশ্চিন্তাকে দূর ক'রে আমাকে প্রফুল্ল রাখে। শিক্ষকতার মত বৃত্তিকে আমি আন্তরিক ভাবে ভালবাসি যেমন একজন চিত্রকর ছবি আঁকতে ভালবাসে। তাই সকালে ঘুম থেকে জেগে উঠলেই প্রথমে আমার ছাত্রদের মুখগুলো মনের পর্দায় ভেসে ওঠে। আমি এটা উপলব্ধি করেছি জীবনে সাফল্য লাভ করতে গেলে সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রয়োজনীয় হল একজন মানুষের উৎসাহ উদ্দীপনা।

দ্বিতীয়ত ঃ আমি লক্ষ্য করেছি দুশ্চিন্তা দূর করার আর একটি উপায় হল চিত্তাকর্ষক কোন পুস্তকে মনঃসংযোগ করা। উনষাট বছর বয়সে আমি দীর্ঘদিন ধ'রে স্নায়বিক রোগে কষ্ট পাচ্ছিলাম। সে সময় ডেভিড অলেক্ উইলসনের লেখা মনীষী কার্লাইলের জীবনীর উপরে একটা বই পড়তাম। বইটা পড়তে পড়তে তার মধ্যে এত গভীর ভাবে নিমগ্ন হয়ে যেতাম—কোন দুশ্চিন্তা আমার উপর বিন্দুমাত্র প্রভাব বিস্তার করতে পারত না—এবং তার ফলে—আমি খুব শীঘ্রই ব্যধি থেকে মুক্তি লাভ করলাম।

তৃতীয়ত ঃ অন্য আর একটা সময়ে, যখন আমি ভয়ঙ্কর ভাবে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলাম আমি জোর ক'রে দিনের প্রতিটি ঘণ্টায় অনেক পরিশ্রমের কাজ ক'রে যেতাম। প্রতিদিন সকালে পাঁচ ছ সেট টেনিস খেলে ভীষণ পরিশ্রান্ত হয়ে পড়তাম। তারপর খানিকক্ষণ বিশ্রাম নিয়ে স্নান সেরে লাঞ্চ করতাম আর বিকালেও বেশ কিছুক্ষণ গল্‌ফ্ খেলার জন্য ক্লান্ত হয়ে পড়তাম। প্রতি শুক্রবার নাচের পার্টিতে গিয়ে রাত একটা পর্য্যন্ত নাচতাম। ঘাম-ঝরানো পরিশ্রমের কাজেই আমি বিশ্বাসী হয়ে উঠলাম—দেখলাম সমস্ত হতাশা আর দুশ্চিন্তা যেন ঘামের মধ্য দিয়েই বেরিয়ে যায়।

চতুর্থত ঃ অপ্রয়োজনীয় ব্যস্ততা, ছুটোছুটি, দুশ্চিন্তার মধ্যে কাজ ইত্যাদি ক্ষতিকর অভ্যাসগুলোকে অনেক আগেই এড়িয়ে যেতে শিখেছিলাম। আমি সর্বদা উইলবার ক্রসের নীতি প্রয়োগ ক'রে চলার চেষ্টা করতাম। কানেক্টিকাটের গভর্ণর থাকাকালীন তিনি আমাকে বলেছিলেন, "মাঝে মাঝে যখন আমার অনেকগুলো কাজ একসঙ্গে জমে যেত, কোন কিছু না ক'রে আমি শুধু বসে বসে ঘণ্টাখানেক ধ'রে আরাম ক'রে পাইপ টানতাম।

পঞ্চমত ঃ ধৈর্য্য এবং সময় যে সমস্ত সমস্যা এবং দুশ্চিন্তার অবসান ঘটায় সেটাও আমি উপলব্ধি করেছি। যখনই আমি কোন সমস্যার মুখোমুখী হই তখনই সেটাকে অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে বিচার ক'রে দেখি—আর নিজেকে বলি, "এখন থেকে দুমাস পরে এই সমস্যাটা নিয়ে আমাকে

আর দুশ্চিন্তা করতে হবে না। সুতরাং আমি এখনই বা কেন সেটা নিয়ে দুশ্চিন্তা করব? কারণ বর্ত্তমান সময়টাকেই আমি দুমাস পরের সময় হিসাবে ভেবে নিতে পারি।

৬) গতকাল যখন আমার অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখতে পেরেছি আজ কেন পারব না

লেখিকা—ডরোথি ডিক্স

এতদিন শুধু আমি চরম দারিদ্র্য এবং অসুস্থতার মধ্যে জীবন কাটাচ্ছিলাম। লোকে যখন জিজ্ঞাসা করে কিভাবে আমি এই অবস্থার মধ্য দিয়ে দিন যাপন করছি তখন আমি তাদের বলি, "গতকাল যখন নিজেকে টিকিয়ে রাখতে পেরেছিলাম। আজও নিশ্চয়ই পারব, আর ভবিষ্যতে কি ঘটবে তা নিয়ে বিন্দুমাত্র চিন্তা করতে আমি রাজী নই। আমি মর্ম্মে মর্ম্মে দুঃখ-দারিদ্র্য হতাশা, উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা ইত্যাদির স্বরূপ উপলব্ধি করেছি। আমাকে সর্বদা আমার সামর্থ্য এবং সহ্যের সীমা অতিক্রম করে কাজ ক'রে যেতে হয়েছে। অতীতের দৃশ্য পটে তাকালে আমি দেখতে পাই আমার রঙীন স্বপ্নের ধ্বংসাবশেষ টুকরো টুকরো হয়ে ইতস্তত ছড়িয়ে আছে। নানারকম বিপর্য্যয়ের বিরুদ্ধে সংগ্রাম করতে গিয়ে চরম ঘাত-প্রতিঘাতে প্রতি মূহুর্ত্তে পদে পদে আমি ক্ষত-বিক্ষত হয়েছি। আমার সমস্ত শক্তি নিঃশেষিত হয়েছে। অকালবার্ধক্য আমার সমস্ত শরীর মনে ছাপ রেখে দিয়েছে।

তবুও এই অবস্থার জন্য আমার বিন্দুমাত্র দুঃখ নেই। অতীতের দুঃখ-দৈন্যের জন্য অশ্রু বিসর্জনের কোন প্রয়াস নেই। সুখের মধ্যে যাঁরা জীবন অতিবাহিত করছেন সে সমস্ত মহিলার প্রতি আমার এতটুকু ঈর্ষা বোধ নেই। কারণ আমি যুদ্ধ ক'রেই আমার অস্তিত্বকে বজায় রেখেছি। —আর অন্যেরা নামমাত্র বেঁচেই আছেন। আমি জীবনের পান পাত্রের শেষ বিন্দুটুকু নিঃশেষে পান করেছি। আর তাঁরা পানপাত্রের কানায় লেগে থাকা বুদ্বুদ টেনেই আত্মতুষ্ট হয়ে আছেন। জীবন-সম্বন্ধে যতটা আমি উপলব্ধি করেছি যতটা আমার অভিজ্ঞতা হয়েছে তার বিন্দু বিসর্গও তাঁরা জানতে পারলেন না। আমি জীবন-দর্শন সম্বন্ধে যে পর্য্যাপ্ত জ্ঞান লাভ করেছি—স্বাচ্ছন্দ্যের বাতাবরণে পুষ্ট মহিলারা সে জ্ঞান কখনই অর্জন করতে পারবেন না। জীবনের অন্ধকার দিকের আতঙ্ক মানুষকে ভীরু কাপুরুষে পরিণত করে। আমি তাতে আদৌ ভীত হইনা কারণ অভিজ্ঞতা আমাকে এই শিক্ষা দিয়েছে যে যথা সময়ে নিজের শক্তি এবং সাহস সেই সমস্ত সমস্যা থেকে আমাকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে। অনেক বড় সমস্যার মুখোমুখি হওয়ার জন্য ক্ষুদ্র তুচ্ছ সমস্যাগুলো আমার উপর বিন্দুমাত্র প্রভাব বিস্তার করতে পারেনা। কারোর কাছ থেকে বেশী কিছু আশা না করার শিক্ষা আমি পেয়েছি তাই বন্ধু বা আত্মীয় পরিজনের অমানবিক ব্যবহারে বা তাদের বিশ্বাসঘাতকতায় আমি আদৌ বিচলিত হইনা। আমার জীবনে হাসি বা কান্নার এমন অনেক ঘটনা ঘটেছে যা থেকে কৌতুকরস সংগ্রহ করার দক্ষতা অর্জন করেছি। দুঃখ-দৈন্য হতাশা যন্ত্রনার মধ্যে আমার জীবনের অধিকাংশ সময় কেটেছে। এবং এসবের মাধ্যমে প্রতিটি বিন্দুতে আমি জীবনকে স্পর্শ ক'রে দেখেছি—সুতরাং সর্বক্ষেত্রে আমার গতিবিধি স্বচ্ছন্দ।

৭) প্রভাত-সূর্য্য দেখার জন্য আমি বেঁচে থাকব আশা করিনি

লেখক—জে. সি. পেনি

বেশ কয়েক বছর আগে আমি এক ভয়ঙ্কর অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছিলাম। সে সময় দুশ্চিন্তা এবং হতাশায় অস্থির হয়ে উঠেছিলাম। জে. সি. পেনি কোম্পানীর সঙ্গে আমার দুশ্চিন্তাগুলোর কোন সম্বন্ধ ছিলনা। ঐ ব্যবসা প্রতিষ্ঠানটি যথেষ্ট সমৃদ্ধি এবং উন্নতির পথে এগিয়ে চলেছিল। ১৯২৯ সালের মন্দার বাজারে আমি ব্যক্তিগত ভাবে কতকগুলো নির্বোধের মত প্রতিশ্রুতি দিয়ে ফেলেছিলাম। ফলে বিনা দোষে আমি দোষের ভাগী হয়ে পড়লাম। দুশ্চিন্তা আমাকে এত অস্থির ক'রে তুলল যে রাত্রে ঘুমাতে পর্য্যন্ত পারতাম না। 'শিঙ্গল্স্' নামের এক যন্ত্রণাদায়ক চুলকানি রোগ আমার সমস্ত শরীরে ছড়িয়ে পড়ল—অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নিলাম। তিনি আমাকে দুরারোগ্য ব্যধিতে আক্রান্ত হয়েছে বলে সতর্ক ক'রে দিয়ে বিছানায় শুয়ে থাকতে উপদেশ দিলেন এবং কঠিন চিকিৎসার ব্যবস্থা-পত্র দিলেন। কিন্তু তাতে কোন লাভ হল না। আমি ক্রমশঃ দুর্বল হয়ে পড়তে লাগলাম, শারীরীক এবং মানসিক দিক থেকে সম্পূর্ণ ভেঙ্গে পড়লাম। কোথাও এক বিন্দু আশার আলো দেখতে পেলাম না।

একদিন রাত্রে ডঃ এগ্‌লেস্টন যে ঘুমের ওযুধ দিয়েছিলেন তাই খেয়ে কিছুক্ষণ ঘুমালাম কিন্তু ঘুম ভাঙ্গতেই আচ্ছন্ন চেতনার মধ্যে আমার যেন মনে হল এটাই আমার শেষরাত্রি। আমি আর ভোরের আলো দেখার জন্য বেঁচে থাকব না। বিছানা থেকে উঠে স্ত্রী আর ছেলেকে শেষবারের মত চিঠি লিখে তাদের কাছ চির বিদায় নিলাম। তারপরে কখন যেন একসময় ঘুমিয়ে পড়েছিলাম। পরদিন সকালে ঘুম ভাঙ্গতেই আমি বেঁচে আছি দেখে খুব অবাক হয়ে গেলাম। কাছের একটি গীর্জা থেকে প্রার্থনা সঙ্গীতের সুর ভেসে আসছিল। আমি বেশ মন দিয়ে সেটা শুনলাম। তারা গাইছিল, "ঈশ্বর তোমার সমস্ত দায়িত্ব বহন করবেন।" নিজেকে আর স্থির রাখতে পারলাম না—গীর্জায় গিয়ে শান্ত সমাহিত চিত্তে গানটি শুনলাম। হঠাৎ আমার মধ্যে কি যেন একটা ঘটে গেল। সেটা আমার ব্যাখ্যা করার ক্ষমতা নেই। ঘটনাটাকে শুধু অলৌকিক আখ্যা দেওয়া ছাড়া আর কিছু বলতে পারি না। হঠাৎ যেন এক গভীর অন্ধকার থেকে সূর্য্যের মত উজ্জ্বল আলোকে আমার মনের উত্তরণ ঘটল। আজ আমি জীবনে প্রথম পরম করুণাময় ভগবানের অযাচিত করুণা স্পর্শে ধন্য হলাম। সমস্ত সত্তা দিয়ে উপলব্ধি করলাম তাঁর অনন্ত শক্তির একটি ক্ষুদ্রতম কণিকা। সেদিন আমি বুঝলাম আমার সমস্ত সমস্যার জন্য আমি নিজেই দায়ী। আমি জানলাম ভগবান তাঁর সাহায্যের হাত সর্বদা আমার দিকে বাড়িয়ে রেখেছেন প্রতিটি মূহুর্ত্ত আমার পাশে থেকে আমার ভাল মন্দ সুখ দুঃখ সব কিছুই নিয়ন্ত্রিত করে চলেছেন। সেদিন থেকে আজ পর্য্যন্ত সমস্ত দুশ্চিন্তা থেকে আমি মুক্ত হয়ে আছি, আমার এই একাত্তর বছর বয়সে আমার জীবনের সব থেকে গৌরবময় সেদিনের সেই কুড়ি মিনিট সময়, যেদিন আমি গীর্জায় প্রার্থনা সঙ্গীতটি শুনতে গিয়েছিলাম।

৮) দুশ্চিন্তা উপস্থিত হলে আমি ব্যায়ামাগারে গিয়ে পাঞ্চিং ব্যাগগুলোতে ঘুসি চালাই অথবা দীর্ঘ পথ পদব্রজে চলে যাই

লেখক—কর্নেল এডি ইগান

নিউ-ইয়র্ক এটর্নি, রোহ্ডস্ স্কলারের প্রাক্তন চেয়ারম্যান, নিউইয়র্ক স্টেট এ্যাথলেটিক কমিশনের প্রাক্তন অলিম্পিক লাইট হেভিওয়েট বক্সিং চ্যাম্পিয়ন।

দুশ্চিন্তা গ্রস্ত হয়ে পড়লে কঠিন শারীরীক পরিশ্রমই আমাকে সেই দুশ্চিন্তার হাত থেকে উদ্ধার করে। সেটা দৌড়ানোও হতে পারে আবার গ্রামের পথে দীর্ঘ সময় হেঁটে যাওয়াও হতে পারে। আবার কখনও কখনও জিমন্যাসিয়মে গিয়ে পাঞ্চিং ব্যাগ গুলোতে ঘুঁসি চালাই অথবা কয়েক সেট টেনিস খেলি। যে মাধ্যমই হোক না কেন শারীরীক পরিশ্রম আমার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গীকে বদ্‌লে দেয়। উইকএন্ডে অনেক রকমের খেলা-ধূলার চর্চা করি। গল্ফ কোর্সের চারিদিকে বেশ কয়েক পাক দৌড়াই অথবা এ্যাডিরনড্যাক্সে গিয়ে স্কীয়িং করি। এই উপায়ে যখন শারীরীক দিক দিয়ে ভীষণভাবে ক্লান্ত হয়ে পড়ি তখন আইনগত সমস্যাগুলো সমাধানের চিন্তা থেকে আমি মানসিক দিক থেকে কিছু সময়ের জন্য বিশ্রাম পাই। ফলে ঐ সমস্যাগুলো নিয়ে যখন চিন্তা করি—তখন নূতন উৎসাহ-উদ্দীপনা নিয়ে সেগুলোর সমাধানের জন্য একাগ্র ভাবে চিন্তা করতে পারি।

দুশ্চিন্তার শ্রেষ্ঠ প্রতিষেধক হল শরীরচর্চা বা ব্যায়াম। দুশ্চিন্তা যখন আপনার শান্তি স্বস্তি নষ্ট ক'রে দেয়—তখন আপনার মস্তিষ্ককে ব্যবহার না ক'রে পেশীর শক্তিকে যথাসাধ্য ব্যবহার করুন। এতে এত ভাল ফল পাবেন যে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন।

৯) ভার্জিনিয়ার টেকনিক্যাল স্কুলে আমি সকলের কাছে দুশ্চিন্তার ধ্বংসাবশেষ নামে পরিচিত ছিলাম

লেখক—জিম বাউসল

সতেরো বছর আগে ভার্জিনিয়ার ব্লাকস্‌বার্গের মিলিটারি কলেজে পড়ার সময়ে সবাই আমাকে ভার্জিনিয়ার টেক্‌নিক্যাল স্কুলের ধ্বংসাবশেষ নামে অভিহিত করত। আমি সমস্ত ব্যাপারে এত মারাত্মক ভাবে দুশ্চিন্তা করতাম যে প্রায়ই নানারকম রোগে আমি অসুস্থ হয়ে পড়তাম। সেজন্য কলেজের চিকিৎসা কেন্দ্রে সর্বদা আমার জন্য একটা শয্যা সংরক্ষিত থাকত। নার্স আমাকে যখন আসতে দেখতেন ছুটে গিয়ে আমার জন্য একটা হাইপোডারমিক ইঞ্জেকশান নিয়ে আসতেন। দুশ্চিন্তার কারণে আমি এমন একটা অবস্থায় এসে দাঁড়ালাম কি ব্যাপারে আমি দুশ্চিন্তা করছি—সে কথাও মাঝে মাঝে ভুলে যেতাম। আমার ভয় হ'ত পরীক্ষার ফল খারাপ হওয়ার জন্য হয়ত আমাকে কলেজ থেকে বিতাড়িত হতে হবে। ফিজিক্স এবং অন্যান্য বিষয়ে আমি পাশ করতে পারিনি। আমি জানতাম সমস্ত বিষয়ে ৭৫ থেকে ৮৪-এর মধ্যে আমাকে একটা গড় নাম্বার রাখতে হবে। আমার অনিদ্রা, স্বাস্থ্য ইত্যাদি সম্বন্ধে দুশ্চিন্তা করতে করতে আমার হজমের গোলমাল শুরু হল। টাকাপয়সার ব্যাপারেও বেশ দুশ্চিন্তা হত। অর্থাভাবের জন্য বান্ধবীকে আইসক্রীম কিনে দিতে পারতাম না বা তাকে নিয়ে প্রায়ই নাচের পার্টিতে যেতে পারতাম না ব'লে আমি

দুশ্চিন্তায় ভুগতাম। এই ধরণের প্রচুর সমস্যা আমার মাথার মধ্যে সর্বদা ঘুরে বেড়াত—আর সর্বদা আমি তাই নিয়ে দুশ্চিন্তা করতাম। একদিন মরিয়া হয়ে আমার সমস্যার কথাগুলো বিজ্‌নেস্ এ্যাডমিনিসট্রেসানের অধ্যাপক ডিউক বেয়ার্ডকে জানালাম। তিনি আমায় বললেন, "জিম! তুমি যে সময়টা তোমার সমস্যাগুলো নিয়ে দুশ্চিন্তা কর, তার অর্ধেক সময়ও যদি সেগুলোর সমাধানের জন্য ব্যয় কর তাহলে তুমি সমস্ত দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে মানসিক আনন্দ ও স্বস্তি ফিরে পাবে। দুশ্চিন্তার মত বাজে একটা অভ্যাসকে দেখছি তুমি বেশ ভালভাবেই রপ্ত করেছ।

এই বদ্‌অভ্যাস থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য তিনি আমাকে তিনটি উপায়ের কথা বললেন—

(১) সংক্ষেপে কোন্ সমস্যা দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করছে—সেটা ভেবে দেখা।

(২) সমস্যার কারণগুলো নির্ধারণ করা।

(৩) সমস্যাটি সমাধানের জন্য সঙ্গে সঙ্গে কার্য্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

ডঃ বেয়ার্ডের উপদেশ অনুযায়ী আমি কয়েকটি গঠনমূলক পরিকল্পনা করলাম। ফিজিক্সে পাস করতে পারিনি ব'লে সে বিষয়ে দুশ্চিন্তা না করে কেন ফেল করছি তার কারণগুলো খুঁজে বার করার চেষ্টা করলাম। ভার্জিনিয়া টেক্‌নিক্যাল কলেজ-পত্রিকার আমি প্রধান সম্পাদক ছিলাম সুতরাং আমি নিশ্চয়ই বোকার হদ্দ ছিলাম না—তাহলে ফেল করার কারণ ওটা নয়।

অনেক ভাবনা-চিন্তা করার পর আমার মনে হল ফিজিক্সে পাস না করতে পারার একটাই কারণ ঐ বিষয়টিতে আমার আগ্রহের অভাব। এর কারণটাও সহজে বুঝতে পারলাম। একজন ইনডাস্ট্রিয়াল ইঞ্জিনীয়ার হতে গেলে ফিজিক্স আমাকে কিভাবে এবং কতটা সাহায্য করবে সেটা কখনও ভেবে দেখিনি। ব্যাপারটা বোঝার পরে আমার দৃষ্টিভঙ্গীকে পুরোপুরি বদলে ফেললাম আর নিজেকে বললাম, "কলেজ কর্তৃপক্ষ যদি দাবী করেন যে এই কলেজ থেকে ডিগ্রী পেতে গেলে আমাকে ফিজিক্সে পাস করতেই হবে—তাহলে সে বিষয়ে আমার কোনরকম প্রশ্ন করার বিন্দুমাত্র অধিকার থাকতে পারে না।" সুতরাং পূর্ণ উদ্যমে আবার পড়াশুনা শুরু করে দিলাম এবং ফিজিক্স পরীক্ষায় সসম্মানে উত্তীর্ণ হলাম। কলেজের নাচ-গানের অনুষ্ঠানে খাদ্য-পানীয় বিক্রী করেও আর্থিক দুশ্চিন্তা দূর করলাম। প্রয়োজনের সময় বাবার কাছ থেকে কিছু টাকাও ধার নিতে হয়েছিল—যেটা আমি গ্রাজুয়েট হবার পরে শোধ করে দিয়েছিলাম।

প্রেমঘটিত ব্যাপারে যে দুশ্চিন্তা দেখা দিয়েছিল সেটাও দূর হল। একদিন সাহস করে মেয়েটিকে বিয়ের প্রস্তাব দিলাম—দেখলাম সে সহজেই রাজী হয়ে গেল।

আমার দুশ্চিন্তার কারণগুলোকে বিচার, বিশ্লেষণ করার অনিচ্ছা এবং বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গীতে সেগুলোর সম্মুখীন না হওয়ার জন্য আমার দুশ্চিন্তার অন্ত ছিল না। এখন আমি সেই অবস্থা থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত।

(১০) মাত্র একটি বাক্যই আমাকে বেঁচে থাকতে উৎসাহিত করেছে

লেখক—ডঃ যোসেফ, আর. সিজু

প্রেসিডেন্ট, নিউ ব্রান্সউইক, থিওলজিকাল সেমিনারি, নিউ ব্রান্সউইক, নিউ জার্সি।

কয়েক বছর আগে, যখন আমি প্রচণ্ড হতাশা এবং অনিশ্চয়তার মধ্যে দিন কাটাচ্ছিলাম একদিন সকালে কি মনে করে নিউ টেস্টামেন্টটা খুলে পাতাগুলো উল্টে যাচ্ছিলাম। হঠাৎ একটি বাক্যের উপর আমার দৃষ্টি নিবদ্ধ হল। বাক্যটি ছিল, "যিনি আমাকে এই পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন—

তিনি সর্বদাই আমার সঙ্গে আছেন। কখনও আমাকে—আমার সেই পরম পিতা নিঃসঙ্গ রাখেননি।" এই বাক্যটি পড়ার পর থেকে আমার জীবন ধারা সম্পূর্ণ বদলে গেল। তারপর আমার সবকিছুই একটি পৃথকসত্তায় উত্তরণ ঘটল। এমন একটি দিন যায়নি যখন এই বিশেষ বাক্যটি আমার কণ্ঠে বারবার উচ্চারিত হয়নি। প্রচুর মানুষ আমার কাছে পরামর্শ নেবার জন্য আসতেন আমি তাঁদের এই বাক্যটির মাধ্যমে উপদেশ দিতাম। যেদিন আমি প্রথম এই বাক্যটিকে দেখেছিলাম সেদিন থেকেই এই বাক্যটিকেই আমার জীবনপথের পাথেয় হিসাবে নির্বাচিত করেছি।

(১১) আমি চরম যন্ত্রণার পথ পার হয়ে এখনও নিজেকে টিকিয়ে রেখেছি

লেখক—টেড্ এরিকসন্

একসময় আমি সর্বদা দুশ্চিন্তা করতাম। কিন্তু ১৯৪২ সালের এক গ্রীষ্মের দিনে এমন একটি ঘটনা ঘটল যা আমার দুশ্চিন্তাকে সারাজীবনের মত অপসারিত করল।

আলাস্কার নদীতে মাছ ধরার নৌকায় একটা গ্রীষ্ম কাটানোর দীর্ঘদিনের আকাঙ্খা ছিল। আর সেই মত আলাস্কার কর্ডিয়াকে জাল দিয়ে স্যালমন মাছ ধরার নৌকার মালিকের সঙ্গে কাজ করার চুক্তিপত্রে সাক্ষর করলাম। নৌকাটি দৈর্ঘ্যে ছিল বত্রিশ ফুট। এতবড় একটা নৌকার নাবিক ছিলাম আমরা মাত্র তিনজন। আমাদের মধ্যে যিনি প্রধান ছিলেন তাঁর উপরে সমস্ত কিছু ব্যবস্থা করার এবং তত্ত্বাবধানের দায়িত্ব ছিল। এই প্রধানের সাহায্যকারী ছিলেন আর একজন আর তৃতীয় ব্যক্তিটি হলাম আমি যাকে সব রকমের কাজ করতে হত।

যেহেতু জোয়ার-ভাটার সময়টাই স্যালমন মাছ ধরার উপযুক্ত সময়, আমি চব্বিশ ঘন্টার মধ্যে কুড়ি ঘন্টাই কাজ করতাম। যে সমস্ত কাজ অন্য দুজন করতে চাইত না—সে সমস্ত কাজ আমাকেই করতে হত। নৌকা পরিস্কার করা, গীয়ার বদ্‌লানো, ছোট একটা কেবিনঘরের মধ্যে কাঠের জ্বালের স্টোভে রান্না করা আর রান্না করার সময় ছোট কেবিনটায় মোটরের উত্তাপ আর ধোঁয়ায় সারা গা ঘামে ভিজে যেত, নিশ্বাস বন্ধ হয়ে আসতে চাইত। আমি ভীষণ ভাবে অসুস্থ বোধ করতাম। তাছাড়া খাবার পর এঁটো থালাবাটি ধুয়ে পরিস্কার করা, নৌকাটাকে মেরামত করা ইত্যাদি সবরকমের কাজ আমাকে করতে হত। মাছ ধরার কাজ শেষ হলে আমাদের নৌকা থেকে অন্য একটা নৌকায় মাছগুলো তুলে দেওয়ার দায়িত্ব ছিল আমার। তারপর সেগুলো কৌটো ভর্ত্তি হয়ে কারখানায় চলে যেত। আমার জুতোর মধ্যে সর্বদা জল থাকার জন্যে আমার পা দুটো সবসময় ভিজে থাকত। কিন্তু জুতো থেকে জল বার করে দেওয়ার মতও আমার সময় ছিল না। কিন্তু আমার আসল কাজের তুলনায় এ সমস্ত কাজ ছিল অত্যন্ত তুচ্ছ ছেলেখেলা আর সেটা হল—নৌকার পিছনদিকে দাঁড়িয়ে জালটাকে টেনে তোলা। কিন্তু সত্যি কথা বলতে কি জালটা এত ভারী ছিল যে এটাকে টেনে তোলার জন্য যথাসাধ্য শক্তি প্রয়োগ করতাম কিন্তু এটা অনড় হয়ে একই জায়গায় থেকে যেতে চাইত। আর জালটাকে টানতে গিয়ে নৌকাটা উল্টে জালের দিকে এগিয়ে যেত। এ কাজটা করতে গিয়ে আমি এত ক্লান্ত হয়ে পড়তাম—নড়া-চড়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলতাম—সমস্ত শরীরটা ব্যথায় টনটন করত। যখনই সুযোগ পেতাম আমি নানা সরঞ্জামের স্তুপের উপরের একটা স্যাঁতসেঁতে গদিতে শরীর এলিয়ে দিতাম। অতিরিক্ত পরিশ্রমের জন্য সঙ্গে সঙ্গে গভীর ঘুমে অচেতন হয়ে পড়তাম।

নিদারুণ যন্ত্রণার এবং অমানুষিক পরিশ্রমের কাজের অভিজ্ঞতা আমার দুশ্চিন্তা দূর করতে সর্বতোভাবে সাহায্য করেছে। আমি বর্তমানে যখনই কোন সমস্যার সম্মুখীন হই সে বিষয়ে দুশ্চিন্তা করার পরিবর্তে নিজে প্রশ্ন করি এটা কি জাল টানার কাজের থেকে বেশী কষ্টদায়ক? আমি এ প্রশ্নের উত্তর নিজের কাছেই পেয়ে যাই। না মোটেই তা নয়। তখনই আমার মনটা আনন্দে ভরে যায় এবং সাহসিকতার সঙ্গে সেই সমস্যা সমাধানের চেষ্টায় উৎসাহী হয়ে উঠি। আমার এটা বিশ্বাস যে মাঝে মাঝে জাল টানার মত যন্ত্রণাদায়ক অভিজ্ঞতা আমাদের হওয়া উচিত। তাহলে দৈনিক সমস্যাগুলো তুলনামূলকভাবে অত্যন্ত হালকা এবং সহজ বলে মনে হবে।

(১২) এক সময় পৃথিবীর সমস্ত নির্বোধদের মধ্যে আমার স্থান ছিল শীর্ষে

লেখক—পার্সি, এইচ, হোয়াইটিং

জীবিত, মৃত বা অর্ধমৃত মানুষের থেকেও অনেক বেশী বার নানারকম রোগে আমার মৃত্যু হয়েছে। আমার বাবা একটা ওষুধের দোকানের মালিক ছিলেন। আমি এই দোকানের পরিমণ্ডলের মধ্যেই বড় হয়ে উঠেছিলাম। প্রতিদিন ডাক্তার এবং নার্সদের সঙ্গে আমাকে কথা বলতে হত। সুতরাং সাধারণ অনভিজ্ঞ লোকের থেকে নানারকম রোগ ও তার লক্ষণগুলো সম্বন্ধে আমার একটা পরিস্কার ধারণা জন্মেছিল। শারীরীক কোন অসুবিধা সৃষ্টি হলেই আমার জানা রোগলক্ষণগুলোর সঙ্গে মিলিয়ে দেখার চেষ্টা করতাম। আর এই কারণে কোন রোগ সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন হওয়ার ফলে প্রকৃতপক্ষে আমার শরীরে সেই বিশেষ রোগের লক্ষণগুলো প্রকাশ পেত। মনে পড়ে ম্যাসাচুসেট্স এর গ্রেট ব্যারিংটন শহরে আমরা বাস করতাম। সেখানে ডিপথেরিয়া একসময় মহামারীর আকার ধারণ করেছিল। আমি সে সময় দোকানে ওষুধ বিক্রীর কাজে সর্বদা ব্যস্ত থাকতাম। বহু রোগীর বাড়ী থেকে লোকে আমাদের দোকানে ওষুধ কিনতে আসত। দিনের পর দিন সেই সব লোকদের কাছে ওষুধ বিক্রী করতে করতে আমার একটা ধারণা হল আমার মধ্যেও ডিপথেরিয়া রোগের সমস্ত লক্ষণ প্রকাশ পাচ্ছে। এই নিয়ে দুশ্চিন্তা করতে করতে সত্যিই আমি ডিপথেরিয়া রোগে আক্রান্ত হলাম। আমি বিছানায় গিয়ে শুয়ে পড়লাম—এবং যথারীতি রোগ-লক্ষণগুলো নিয়ে দারুণভাবে উদ্বিগ্ন হয়ে উঠলাম। ডাক্তার দেখিয়ে জানতে পারলাম সত্যিই আমি ঐ রোগের শিকার হয়েছি।

যে মুহূর্তে আমি সে বিষয়ে নিশ্চিত হলাম—সেই মুহূর্ত থেকে আমার সমস্ত দুশ্চিন্তার অবসান ঘটল। যখন কোন রোগে আক্রান্ত হতাম সেই রোগ সম্বন্ধে আমার সমস্ত ভয় চলে যেত সুতরাং আমি নিশ্চিন্ত মনে ঘুমিয়ে পড়তাম। সব থেকে আশ্চর্যের বিষয়, পরদিন সকালে যখন আমি ঘুম থেকে জেগে উঠলাম তখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থ।

বহু বছর ধরে আমার অস্বাভাবিক এবং অদ্ভুত ধরনের রোগে আক্রান্ত হওয়ার জন্য সে বিষয়ে আমি একটা স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য বজায় রাখতে পেরেছিলাম বলে আমার প্রতি বহুমানুষের সহানুভূতি ও মনোযোগ আকৃষ্ট হয়েছিল। জলাতঙ্ক ও ধনুষ্টংকারে বহুবার আমার মৃত্যু হয়েছে। পরে একবার যক্ষা ও ক্যানসার রোগের আক্রমণের আশঙ্কায় সর্বদা শঙ্কিত হয়ে থাকতাম।

সেসব কথা ভাবলে আমার এখন হাসি পায়। কিন্তু সে সময় ব্যাপারগুলো আমার মধ্যে ভীষণ আতঙ্ক সৃষ্টি করত। বর্তমানে আমার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গীর যথেষ্ট উন্নতি হয়েছে জেনে আমি

খুব সুখী। গত দশ বৎসরের মধ্যে আমার একবারও মৃত্যু হয়নি বা মৃত্যুচিন্তায় আমি শঙ্কিত হয়ে উঠিনি।

কিভাবে আমি মৃত্যুচিন্তাকে দূরে সরিয়ে রাখতে পেরেছিলাম, হাস্যকর কাল্পনিক রোগ সম্বন্ধে দুশ্চিন্তাকে আদৌ প্রশ্রয় না দিয়ে। যখন ভয়ঙ্কর রোগলক্ষণগুলো সম্বন্ধে দুশ্চিন্তা হতে শুরু করে আমি নিজেকে বিদ্রূপ করে বলি, দেখ! হোয়াইটিং দীর্ঘ কুড়ি বছর ধরে একটার পর একটা ভয়ঙ্কর রোগে তোমার মৃত্যু হবে বলে তুমি আতঙ্কে অস্থির হয়ে উঠেছ—কিন্তু একবারও তোমার মৃত্যু হয়নি। তুমি সুস্থ শরীরে সুন্দর স্বাস্থ্য নিয়ে বহাল তবিয়তে বেঁচে আছ। সম্প্রতি একটা বীমা কোম্পানী তোমার জীবনবীমা করানোর ব্যাপারে বেশ আগ্রহী হয়ে উঠেছে। সুতরাং তুমি এখন দুশ্চিন্তার ব্যাপারে তোমার বোকামিকে স্বচ্ছন্দে হেসে উড়িয়ে দিতে পার।

(১৩) রসদ যোগানের ব্যাপারে সর্বদা আমি সতর্ক আছি

লেখক—জেনি অট্রি

পৃথিবীবিখ্যাত জনপ্রিয় কাউবয় সঙ্গীত শিল্পী।

আমি দেখেছি অধিকাংশ ক্ষেত্রে সাংসারিক গোলযোগ এবং আর্থিক কারণে দুশ্চিন্তার সৃষ্টি হয়। সৌভাগ্যবশতঃ ওক্‌লাহামার একটি মেয়েকে আমি বিয়ে করতে পেরেছিলাম যার সঙ্গে আমার বহু বিষয়ে সাদৃশ্য ছিল এবং যার সঙ্গে আমার মতের কখনও অমিল হত না। আমরা দুজনে কতকগুলো নীতি মেনে চলতাম বলে—সাংসারিক অশান্তিকে আমরা একটা সীমার মধ্যে রাখতে সক্ষম হয়েছিলাম।

দুটি উপায়ে আমি আর্থিক সমস্যা বা দুশ্চিন্তাকে একটা সীমীত স্তরে রাখতে পেরেছিলাম। প্রথমতঃ টাকা ধার নিয়ে আমি শেষ কপর্দকও পর্যন্ত যথাসময়ে পরিশোধ করে দিতাম।

দ্বিতীয়তঃ যুদ্ধ-বিশারদদের মতে, যুদ্ধ করার প্রথম নীতি হল রসদ যোগানের ব্যাপারটাকে সব থেকে বেশী গুরুত্ব দেওয়া। আমি চিন্তা করে দেখলাম সংসারের যুদ্ধক্ষেত্রেও একই নীতি প্রযোজ্য। টেক্সাস ও ওক্‌লাহামায় বাস করার সময় খরায় যখন গোটা দেশ বিধ্বস্ত হয়ে গেছিল—আমি সে সময় চরম দারিদ্র্যের ভয়াবহ রূপ প্রত্যক্ষ করেছি। আমরা এত দরিদ্র ছিলাম যে রেলের ওয়াগন ভর্তি করে যে সমস্ত ঘোড়াকে এক দেশ থেকে অন্য দেশে চালান দেওয়া হত, তাদের দেখাশোনা করার জন্যে আমার বাবাকে সমস্ত দেশব্যাপী ছুটে বেড়াতে হত শুধু দু মুঠো অন্নসংস্থানের জন্য। আমি তার থেকে নির্ভরযোগ্য কিছু করতে চেয়েছিলাম। সুতরাং আমি রেলস্টেশনের এজেন্টের একটা কাজ পেয়ে গেলাম আর অবসর সময়ে টেলিগ্রাফ শিখতে শুরু করলাম। ফ্রিসকো রেল কোম্পানীতে পরে আমি রিলিফ অপারেটারের কাজ পেলাম। অন্য কোন স্টেশন এজেন্ট অসুস্থ হয়ে পড়লে বা ছুটি কাটাতে গেলে কিংবা তাঁদের বদলী হিসাবে আমাকে অন্যান্য স্টেশনে পাঠানো হত। ঐ কাজের জন্য আমার বেতন ধার্য হয়েছিল মাসে একশ পঞ্চাশ ডলার। পরে যখন আমার অবস্থার উন্নতির জন্য আরো ভাল কাজ পাবার চেষ্টা করেছি—তখন রেলের কাজে যে আর্থিক নিরাপত্তা আছে সেটা মনে রেখেই সব কাজ করেছি। সুতরাং ঐ কাজটাকেই সর্বদা খোলা রেখে দিয়েছিলাম। কারণ ওটাই ছিল আমার রসদ যোগানের পথ। আমি যতক্ষণ পর্যন্ত আরও ভাল একটা নূতন কাজে দৃঢ়ভাবে প্রতিষ্ঠিত হতে না পেরেছি রেলের কাজটাকে আমি হাতছাড়া করিনি।

১৯২৮ সালে ফ্রিস্কো রেলওয়ের চেলসিয়াতে যখন আমি রিলিফ অপারেটর হিসাবে কাজ করছিলাম তখন একজন অপরিচিত ব্যক্তি এক সন্ধ্যায় আমার কাছে এসে একটা টেলিগ্রাম পাঠাবার জন্য অনুরোধ করলেন। হাতে খানিকটা সময় ছিল বলে সে সময় আমি গীটার বাজিয়ে কাউবয় সঙ্গীত গাইছিলাম। আমার গান তাঁর খুব ভাল লাগল। তিনি আমাকে বললেন, নিউইয়র্কে গিয়ে রেডিও বা মঞ্চে আমার একটা চাকরী পাওয়ার চেষ্টা করা উচিত। স্বাভাবিকভাবে তাঁর কথায় বেশ আনন্দ পেলাম আর যখন তাঁকে টেলিগ্রামে নাম সই করতে দেখলাম বিস্ময়ে আমার নিশ্বাস বন্ধ হয়ে আসার উপক্রম হল। তিনি হলেন উইল রজার্স।

তাঁর কথামত সঙ্গে সঙ্গে নিউইয়র্কে না গিয়ে আমি দীর্ঘ ন-মাস ধরে ব্যাপারটা নিয়ে বেশ চিন্তা ভাবনা করলাম শেষ পর্যন্ত আমি এই সিদ্ধান্তে পৌঁছলাম যে নিউইয়র্কে গেলে যখন আমার লাভ ছাড়া কোন ক্ষতির সম্ভাবনা নেই, তখন আমি সেখানে যাব নাই বা কেন। তাছাড়া এই সূত্রে শহরটাকে ঘুরে দেখারও সুযোগ পাওয়া যাবে। আমার রেলের পাস ছিল সুতরাং আর বেশী চিন্তাভাবনা না করে আমি বেরিয়ে পড়লাম।

নিউইয়র্কে পৌঁছিয়ে সপ্তাহে পাঁচ ডলারে একটা ঘরভাড়া নিলাম। আর দশ সপ্তাহ ধরে প্রচুর ঘোরাঘুরি করেও একটা চাকরী যোগাড় করতে পারলাম না। সুতরাং ওক্লাহামায় ফিরে গিয়ে আবার পুরনো চাকরীতে যোগ দিলাম। কয়েক মাস কাজ করে কিছু অর্থ সঞ্চয় করলাম এবং আর একবার চেষ্টা করে দেখার জন্য আবার নিউইয়র্কে চলে এলাম। সেখানে একদিন একটা সাক্ষাৎকারের জন্য রেকর্ডিং স্টুডিও অফিসে অপেক্ষা করার সময় আমি গীটার বাজিয়ে রিসেপশনের মেয়েটিকে শুনিয়ে শুনিয়ে একটা গান গাইছিলাম। যে গানটি গাইছিলাম তার রচয়িতা ন্যাটসিল্ডক্রট হঠাৎ ঘরে এসে ঢুকলেন। স্বাভাবিক ভাবেই আমাকে তাঁর রচিত গান গাইতে শুনে তিনি খুব খুশী হলেন আর তখনই তিনি একটি পরিচয়পত্র লিখে দিয়ে আমাকে ভিক্টর রেকর্ডিং কোম্পানীতে পাঠিয়ে দিলেন। আমার গানের একটা রেকর্ড করলাম কিন্তু সেটা মোটেই ভাল হল না। আমি কোম্পানীর উপদেশ মত আমি তুলসায় ফিরে গিয়ে দিনের বেলায় রেলের চাকরী করতাম এবং রাত্রে রেডিও অনুষ্ঠানে আমি কাউবয় সঙ্গীত পরিবেশন করতাম। এই ব্যবস্থায় আমি বেশ খুশী হলাম। এর দ্বারা আমার রসদ যোগানের ব্যাপারটায় কোনরকম বিপরীত প্রভাব পড়ল না—সুতরাং আমি দুশ্চিন্তামুক্ত রইলাম। তুলসার রেডিও স্টেশনে আমি ন-মাস গান গাইলাম, সে সময় জিমি লং আর আমি, দুজনে মিলে একটা গান লিখলাম। গানটা লোকের ভাল লাগল। আমেরিকার রেকর্ড কোম্পানীর কর্তা ব্যক্তি আর্থার স্যাথারলি একটা রেকর্ড করার জন্য আমাকে আমন্ত্রণ জানালেন। এটার বেশ কাটতি হল। এরপর থেকে রেকর্ডিং পিছু পঞ্চাশ ডলার হিসাবে পেতে শুরু করলাম আর শেষ পর্যন্ত চিকাগোর রেডিও স্টেশনে কাউবয় সঙ্গীত পরিবেশনের জন্য সপ্তাহে চল্লিশ ডলার হিসাবে পেতে শুরু করলাম। চার বছর সেখানে গান করার পর আমার পারিশ্রমিক বেড়ে দাঁড়াল সপ্তাহে নব্বই ডলার সেইসঙ্গে মঞ্চে নিয়মিত কাজ করে তিনশ ডলার উপার্জন করতাম।

১৯৩৪ সালে, আমার সামনে বিশাল এক সম্ভাবনার দরজা খুলে গেল। হলিউডের ছবি প্রযোজকরা সে সময় নূতন ধরনের কাউবয়ের খোঁজ করছিলেন—যে নিজে গান গাইতে পরে। যে আমেরিকান রেকর্ডিং কোম্পানীর মালিকের রিপাবলিক পিকচারে আংশিক মালিকানা ছিল তাঁর সুপারিশে আমি ছবির জগতে প্রবেশ করলাম। আর কাউবয় সঙ্গীতের ওপর ছবি করে

সপ্তাহে একশ ডলার উপার্জন করতে লাগলাম। ছবির জগতে আমি সাফল্য লাভ করতে পারব কিনা সে বিষয়ে আমার যথেষ্ট সন্দেহ ছিল। কিন্তু এ ব্যাপারে আমি কোন দুশ্চিন্তা করতাম না কারণ আমি জানতাম আমার পুরনো কাজে ফিরে যাবার রাস্তা খোলাই ছিল। ছবির জগৎ থেকে আমি পেলাম অবর্ণনীয় সাফল্য। এখন আমার পারিশ্রমিক বছরে এক লক্ষ ডলার। তাছাড়া আমার ছবি থেকে যে লাভ হবে তার অর্ধেক। আমি জানি এই অবস্থার একদিন পরিবর্তন ঘটবে কিন্তু তা নিয়ে আদৌ আমি দুশ্চিন্তা করি না কারণ আমি জানি যদি উপাজর্নের সমস্ত রাস্তা বন্ধ হয়ে যায় তাহলেও ফ্রিস্কো রেলের দরজা সর্বদা আমার জন্য খোলা আছে। আমার রসদ যোগানের ব্যবস্থাকে আমি সুরক্ষিত রেখেছি।

(১৪) ভারতবর্ষে আমি একটি কণ্ঠস্বর শুনেছিলাম

লেখক—ই, স্ট্যানলি, জোন্‌স্

আমেরিকার অন্যতম খ্যাতনামা বক্তা এবং তাঁর সময়ের প্রসিদ্ধ ধর্ম্মপ্রচারক।

আমার জীবনের চল্লিশটি বছর ভারতবর্ষে একজন ধর্ম্মপ্রচারক হিসাবে কাজ করেছি। সেখানকার উত্তপ্ত আবহাওয়া আমার সহ্য হত না। তাছাড়া প্রচণ্ড কাজের দায়িত্বের জন্য স্নায়ুর ওপর যথেষ্ট চাপ ছিল। আটবছর ধরে শরীর ও মনের উপর যে প্রচণ্ড চাপ সৃষ্টি হয়েছিল—তার জন্য ভীষণ ক্লান্তিতে আমি মাঝে মাঝে অজ্ঞান হয়ে পড়তাম। ডাক্তাররা আমাকে আমেরিকায় গিয়ে টানা একটি বছর বিশ্রাম নিতে বললেন। যে জাহাজে আমি আমেরিকা যাচ্ছিলাম—সেখানকার রবিবার সকালের এক প্রার্থনাসভায় বক্তৃতা দেওয়ার সময় আমি আবার জ্ঞান হারালাম। জাহাজের ডাক্তার আমাকে আমেরিকায় পৌঁছান না পর্যন্ত বিছানায় শুয়ে থাকার নির্দেশ দিলেন।

আমেরিকায় একবছর বিশ্রাম নেওয়ার পর আমি আবার ভারতবর্ষের উদ্দেশ্যে যাত্রা করলাম! কিন্তু ম্যানিলাতে আমাকে যাত্রা স্থগিত করতে হল। সেখানকার বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রদের কাছে একটা ধর্মীয় সভার আয়োজন করতে হয়েছিল। সেখানে বক্তৃতা দেওয়ার সময় কয়েকবার অজ্ঞান হয়ে পড়লাম। চিকিৎসকরা আমাকে সতর্ক করে দিয়ে বললেন যদি আমি ভারতবর্ষে ফিরে যাই তাহলে আমার মৃত্যু অবশ্যম্ভাবি। তাঁরা আমাকে সাবধান করা সত্ত্বেও আমি আমার গন্তব্যের দিকে এগিয়ে যেতে লাগলাম। কিন্তু সর্বক্ষণ মনটা গভীরভাবে ভারাক্রান্ত হয়ে রইল। মুম্বাই পৌঁছানোর পর আমি এত অবসন্ন বোধ করলাম যে পার্বত্য অঞ্চলে গিয়ে কয়েকমাস বিশ্রাম নিতে হল। তারপর আবার সমতলে ফিরে এসে আমি আমার কাজ শুরু করে দিলাম। কিন্তু আবার সেই আগের মত বারবার অজ্ঞান হয়ে পড়তে লাগলাম—সেজন্য বাধ্য হয়ে আমাকে আবার পাহাড়ী অঞ্চলে ফিরে গিয়ে দীর্ঘদিনের জন্য বিশ্রামে কাটাতে হল।

সেখান থেকে ফিরে এসে কাজ শুরু করতে গিয়েই বুঝতে পারলাম—আমি শারীরীক স্নায়বিক এবং মানসিক দিক থেকে একেবারে নিঃশেষ হয়ে গেছি। এই ভেবে ভীষণ আতঙ্কে আমি দিশাহারা পড়লাম যে বাকী জীবনটা হয়ত আমাকে অসুস্থ শরীর নিয়ে পঙ্গু অবস্থায় কাটিয়ে দিতে হবে।

ভেবে দেখলাম আমি কারো কাছ থেকে এ ব্যাপারে যদি কোন সাহায্য না পাই, তাহলে আমাকে এই মিশনারীর জীবন ত্যাগ করে আমেরিকায় ফিরে যেতে হবে এবং কোন একটা সংস্থায় চাকরী নিয়ে হারানো স্বাস্থ্য ফিরে পাবার জন্য চেষ্টা করতে হবে। আমি তখন লক্ষ্ণৌতে কতকগুলো মিটিং-এর কাজে খুব ব্যস্ত ছিলাম। একদিন রাত্রে প্রার্থনা করার সময় হঠাৎ এমন

একটা ঘটনা ঘটল যা আমার জীবনকে আমূল পরিবর্তিত করে দিল। প্রার্থনা করার সময় নিজের সম্বন্ধে কিছুই ভাবছিলাম না হঠাৎ মনে হল কে যেন আমাকে জিজ্ঞেস করছে, "আমি যে কাজের জন্য তোমাকে ডেকেছি তার জন্য কি তুমি নিজেকে প্রস্তুত করেছ?"

আমি উত্তরে বললাম, "না, প্রভু! আমার কর্মশক্তি সম্পূর্ণ নিঃশেষ হয়ে গেছে, আমি একেবারে ভেঙে পড়েছি।" সেই কণ্ঠস্বর আবার ধ্বনিত হল, "তুমি যদি সে ভার আমার উপর অর্পন করে দুশ্চিন্তা মুক্ত হও—তাহলে তোমার সমস্ত দায়িত্ব আমি বহন করব।"

সঙ্গে সঙ্গে আমি উত্তর দিলাম, "আমি এই মুহূর্ত থেকে সর্বচিন্তা মুক্ত হয়ে তোমাতেই সবকিছু সমর্পণ করলাম।" আমার সমস্ত হৃদয় এক সীমাহীন প্রশান্তিতে ভরে উঠল আর সমস্ত সত্তা এক অজানা আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে উঠল। দিবারাত্র আমি কাজ করে চললাম কিন্তু বিন্দুমাত্র ক্লান্তি আমাকে স্পর্শ করল না। আমার মনে হল প্রভু যীশু নিজেই আমাকে অপার শান্তি ও অনন্ত বিশ্রামের জীবন দান করলেন।

তারপর থেকে যত বছর কেটে গেছে—তত বছর আমি সারা পৃথিবী ঘুরে দিনে তিনবার করে বক্তৃতা দিয়ে বেড়িয়েছি। "দি ক্রাইস্ট অব দি ইণ্ডিয়ান রোড" নামে একটা বই লিখেছি। তাছাড়া আরো এগারোটা বই লিখেছি। এতসব কাজের মধ্যেও কোন অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাদ দিইনি—তা রক্ষা করতে আমার কখনও দেরীও হয়নি। যে দুশ্চিন্তা আমাকে বিপর্য্যস্ত করে দিয়েছিল—তা সম্পূর্ণ ভাবে নিশ্চিহ্ন হয়ে গেছে। এখন আমার এই তেষট্টি বছর বয়সে অনন্ত জীবনী শক্তি নিয়ে মানুষের কল্যাণের জন্য সেবামূলক কাজ করে চলেছি। তাতে যে আনন্দ ও শান্তিলাভ করছি তা সত্যিই অবর্ণনীয়।

আমার মধ্যে যে শারীরীক এবং মানসিক পরিবর্ত্তন ঘটেছে তাকে হয়ত মনস্তাত্ত্বিক দিক থেকে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। জীবন অনেক মহৎ। বৃহৎ কোন পদ্ধতি প্রক্রিয়ার সীমারেখার মধ্যে একে আবদ্ধ করা যায় না।

আমার দৃঢ় বিশ্বাস, একত্রিশ বছর আগে লক্ষ্ণৌ-এর রাত্রির সেই দৈব কণ্ঠস্বর আমার জীবনে আমূল পরিবর্তন এনে দিয়েছিল।

(১৫) যখন শেরিফ আমার দরজায় এসে উপস্থিত হলেন

লেখক—হোমার ক্রয়

১৯৩৩ সালে যেদিন শেরিফ আমার দরজায় এসে হাজির হলেন সেদিনের সেই মুহূর্তটি আমার জীবনের চরম তিক্ত মুহূর্ত। তাঁর উপস্থিতি বুঝতে পেরে আমাকে পিছনের দরজা দিয়ে মাথা নীচু করে চোরের মত পালিয়ে যেতে হয়েছিল। ফরেস্ট হিলের দশ নম্বর স্ট্যানডিশ রোডের যে বাড়ীটায় আমি আমার পরিবারের সঙ্গে গত দীর্ঘ আঠারো বছর ধরে বাস করছিলাম আর যেখানে আমার সন্তানদের জন্ম হয়েছে সেই তিক্ত-মধুর স্মৃতির স্বপ্ন সৌধকে যে আমার হারাতে হবে তা আমি স্বপ্নেও কল্পনা করিনি। বারো বছর আগে আমি মনে করতাম পৃথিবীর সমস্ত ধনী এবং অভিজাত সম্প্রদায়ের মধ্যে আমিও একজন। ওয়েস্ট অব দি ওয়াটার টাওয়ার নামের আমার একটা উপন্যাসের পূর্ণ সত্ত্বাধিকার হলিউডের মোশান পিকচারকে বিক্রী করে একটা বিরাট অঙ্কের টাকা হাতে পেলাম। তারপর সপরিবারে বিদেশে দুবছর বাস করলাম। অলস ধনীদের মত সুইজারল্যাণ্ডে গ্রীষ্মকাল এবং ফরাসীতে শীতকাল কাটালাম।

প্যারিসে যে ছটি মাস কাটিয়েছিলাম, সে সময়, 'দে হ্যাড টু সি প্যারিস' নামে একটা উপন্যাস রচনা করেছিলাম। এই উপন্যাসটিকে চলচ্চিত্রে রূপ দেওয়া হয়েছিল—উইল রজার্স এই ছবিতে অভিনয় করেছিলেন এটাই ছিল তাঁর প্রথম সবাক চিত্র। উইল রজার্সের ছবির জন্য হলিউড থেকে আরো কতকগুলো উপন্যাস লেখার লোভনীয় প্রস্তাব পেলাম আমি। কিন্তু সে প্রস্তাবে কোন সম্মতি না দিয়ে আমি আবার নিউইয়র্কে ফিরে এলাম—তারপর থেকেই সমস্ত গোলমালের সূত্রপাত।

ক্রমশ আমার ধারণা হল আমার মধ্যে বিরাট ক্ষমতা লুকিয়ে আছে তাকে কখনও প্রকাশ করার চেষ্টা করিনি। আমি নিজেকে একজন দুর্দান্ত কুটবুদ্ধি সম্পন্ন ব্যবসায়ী হিসাবে ভাবতে শুরু করলাম। আমি কোন একজনের কাছ থেকে জানতে পারলাম যে জ্যাকব এক্টর নামে এক ফেরিওয়ালা অন্য দেশ থেকে এসে এখানে বাস করছিল। সে নাকি নিউইয়র্কের জমি কেনা বেচার ব্যবসায় সামান্য টাকা বিনিয়োগ করে এখন লক্ষ লক্ষ টাকার মালিক হয়েছে। একথা শুনে আমার মনে হল তার মত লোকের পক্ষে যদি এ কাজ করা সম্ভব হয় আমার পক্ষেই বা সম্ভব হবে না কেন?

জমি কেনাবেচা সম্বন্ধে আমার বিশেষ কোন অভিজ্ঞতা ছিল না সেজন্য আমি ঐ বিষয়ে নানারকম পত্রপত্রিকা পড়তে শুরু করলাম। আমার অর্থনৈতিক উন্নতির জন্য বিনিয়োগ করার প্রয়োজন কিন্তু সে অর্থ আমি কিভাবে সংগ্রহ করব? আমার স্বপ্নের সুন্দর বাড়ীটাকে বন্ধক দিয়ে ফরেস্ট হিলেই কতকগুলো বাড়ী কিনে ফেললাম। সিদ্ধান্ত নিলাম, আকর্ষণীয় আর মনোমত দাম না পাওয়া পর্যন্ত আমি বাড়ীগুলো বিক্রী করব না।

হঠাৎ কানসাসের ঝড়ের মত এক অবর্ণনীয় হতাশার ঝড় আমার উপর দিয়ে বয়ে গেল—আমি একেবারে বিধ্বস্ত হয়ে গেলাম। জমি-বাড়ী কেনাবেচার ব্যবসায়ে হঠাৎ প্রবল মন্দা দেখা দিল—আমি সবকিছু হারালাম। ঐ বাড়ীগুলোর জন্য মাসে আমাকে দুশো কুড়ি ডলার হিসাবে ক্ষতিপূরণ দিতে হচ্ছিল তাছাড়া বন্ধকী বাড়ীর জন্য সুদ। বিশেষ করে খাদ্যসংস্থানের চিন্তাটা মাথায় রাখতে হচ্ছিল। ভয়ঙ্কর দুশ্চিন্তার ভারে আমি একেবারে নুয়ে পড়লাম। পত্র-পত্রিকাতে কিছু কৌতুকরসের গল্প লেখার চেষ্টা করলাম। সে সময় হাস্যরসের কোন ব্যাপার জেরিমার শোকের মত মনে হল। সেগুলো যেন আমাকে মুখ ভেঙচিয়ে বিদ্রূপ করতে শুরু করল। টাইপরাইটার আর সোনা বাঁধানো কয়েকটা দাঁত ছাড়া বিক্রী করার মত আর আমার কোন সম্বল ছিল না। দুধের কোম্পানী দুধ দেওয়া বন্ধ করল, গ্যাস কোম্পানী গ্যাসের কার্ড বাতিল করে দিল। একটা ক্যাম্প স্টোভ কিনে তাতেই সমস্ত রান্না-বান্নার কাজ চালাতে লাগলাম। ঘর গরম রাখার জন্য কাছাকাছি যে সমস্ত বড় বড় বাড়ী তৈরী হচ্ছিল রাতের অন্ধকারে সেখানে গিয়ে টুকরো টুকরো কাঠ কুড়িয়ে আনতে লাগলাম।

দুশ্চিন্তায় রাত্রে ঘুমাতে পারতাম না। বাড়ী বন্ধকের জন্য ব্যাঙ্কের সুদ বাকী পড়াতে ব্যাঙ্ক আমার বিরুদ্ধে মামলা করল। বাড়ী ক্রোক হয়ে গেল। ঘরের নিরাপত্তা থেকে আমরা পথে এসে দাঁড়ালাম। কোনরকমে কিছু ডলার ধার করে একটা ছোট ঘর ভাড়া করলাম। সেটা ছিল ১৯৩৩ সালের শেষদিন। আমি একটা প্যাকিং বাক্সের মধ্যে চারিদিকে তাকিয়ে দেখতে লাগলাম। মায়ের একটা পুরনো কথা আমার মনে পড়ে গেল—"চল্‌কে পড়া দুধের জন্য দুঃখ করো না।" যা নষ্ট হয়ে গেছে তার জন্য শোক করা উচিত নয়। দুশ্চিন্তায় যে উৎসাহ-উদ্দীপনা ব্যয় হয়ে যাচ্ছিল—

তাকে আমার কাজের মধ্যে নিয়োগ করলাম। ধীরে ধীরে আমার অবস্থার উন্নতি হতে শুরু করল।

অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আমি এই অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করলাম যে চূড়ান্ত বিপর্যয় মানুষের মধ্যে শক্তি, ধৈর্য্য, সহিষ্ণুতা, সর্বোপরি আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তুলতে সাহায্য করে। আমি বুঝতে পারলাম কি পরিমান সহ্যশক্তি আমাদের মধ্যে নিহিত আছে। যখন কোন ছোটখাট সমস্যা আমাকে বিপদাপন্ন করার চেষ্টা করে, আমি সেই দিনটার কথা চিন্তা করি, যেদিন আমি প্যাকিং বাক্সটার উপর বসে বলেছিলাম—"অবনতির শেষ পর্যায়ে পৌঁছে গিয়ে সেটা আমি সহ্য করতে পেরেছি, নীচে নামার মত যখন আর কোন জায়গাই নেই তখন আমি নিশ্চয়ই উপরে উঠব।"

(১৬) যে সমস্ত প্রতিদ্বন্দ্বীর সঙ্গে আমি বক্সিং লড়েছি তার মধ্যে দুশ্চিন্তা হল দুর্ধর্ষতম প্রতিদ্বন্দ্বী

লেখক—জ্যাক ডেম্পসী

বক্সিং-এর পেশায় যে সমস্ত দুর্ধর্ষ হেভিওয়েট বক্সারদের সঙ্গে আমি লড়াই করেছি তার মধ্যে দুর্ধর্ষতর প্রতিদ্বন্দ্বি হল দুশ্চিন্তা। আমি বুঝতে পারছিলাম যে কোন উপায়ে আমাকে দুশ্চিন্তা বন্ধ করতে হবে নতুবা দুশ্চিন্তা আমার জীবনীশক্তিকে ক্রমশ ধ্বংস করে দেবে এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে চূড়ান্তভাবে আমি অসফল হব। সুতরাং দুশ্চিন্তার হাত থেকে পরিত্রাণ পেতে কয়েকটি উপায় আবিষ্কার করলাম—

১। রিং এর মধ্যে নিজের সাহস বজায় রাখার জন্য লড়াই এর সময় মনে মনে উৎসাহব্যঞ্জক কতকগুলো কথা বারবার উচ্চারণ করে যেতাম। যেমন, "কিছুই আমাকে আটকাতে পারবে না, কেউ আমাকে আঘাত করতে পারবে না, কারোর ঘুষি আমায় ব্যথা দিতে পারবে না। আমি লড়াই চালিয়ে যাব।" কি ঘটছে না ঘটছে সেদিকে আমি ফিরেও তাকাব না। মনে মনে এই ধরনের কথা উচ্চারণ করা, নিজের স্বপক্ষে অনুকূল চিন্তা আমাকে প্রভূত সাহায্য করল। এতে আমার মনের জোর এতটাই বেড়ে গেল যে কারোর ঘুষিতে আমি ব্যথা অনুভব করতাম না। আমার এই পেশাতে অনেকবার আমার ঠোঁট ফেটে গেছে, চোখের চারিপাশে কেটে গেছে, আমার পাঁজরের হাড় ভেঙ্গেছে। ফিরপোর ঘুষিতে একবার রিং-এর বাইরে গিয়ে ছিটকে পড়াতে একজন সাংবাদিকের একটা টাইপ মেশিন টুকরো টুকরো হয়ে ভেঙ্গে গেছিল। কিন্তু তাতে আমি বিশেষ ব্যথা পাইনি। তবে একবার লেস্টার জনসনের ঘুষিতে আমার পাঁজরের তিনটি হাড় ভেঙ্গে গেছিল। আঘাতের যন্ত্রণায় আমি যতটা না কষ্ট পেয়েছিলাম, শ্বাস-প্রশ্বাসের কষ্টে ভীষণভাবে নির্জীব হয়ে পড়েছিলাম। এছাড়া অন্যান্য ঘুষির আঘাতে আমি বিশেষ ব্যথা বোধ করিনি।

২। বড় বড় প্রতিযেগিতায় অংশগ্রহণের আগে যে প্রস্তুতিমূলক প্রশিক্ষণ নেওয়ার প্রয়োজন হত সে সময়টাতে আমি ভীষণভাবে দুশ্চিন্তায় ভুগতাম। রাত্রে ঘন্টার পর ঘন্টা জেগে কাটিয়ে দিতাম। এক মুহূর্তের জন্যও ঘুমোতে পারতাম না। এই ভয়ে ভীষণ দুশ্চিন্তা হত, বোধহয় প্রথম রাউণ্ডে আমার হাতটা ভেঙ্গে যাবে পা মুচড়ে যাবে অথবা চোখ দুটো এত বিশ্রী ভাবে কেটে যাবে, চোখে ঠিকমত দেখতে পাব না—ফলে নির্দিষ্ট লক্ষ্যে ঘুষি চালাতে ভীষণ অসুবিধা হবে। এমন মানসিক অবস্থায় বিছানা থেকে উঠে পড়ে কিছুক্ষণ আয়নার দিকে তাকিয়ে নিজেকে লক্ষ্য করতাম আর মনে মনে বলতাম, "যা আদৌ ঘটেনি বা যা ঘটার আদৌ কোন সম্ভাবনা নেই তা

নিয়ে দুশ্চিন্তা করে তুমি কি ভীষণ বোকামি করছ তুমি নিজে জান না। ক্ষণস্থায়ী এই জীবনে যে কদিন তুমি বেঁচে থাকবে মিথ্যা ভয়কে প্রশ্রয় দিয়ে বেঁচে থাকার আনন্দ থেকে কেন তুমি নিজেকে এভাবে বঞ্চিত করছ। তোমার স্বাস্থ্য তোমার জীবন সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ। অকারণ দুশ্চিন্তায় এভাবে বিনিদ্র রজনী কাটাতে থাকলে তোমার জীবনের সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ যে স্বাস্থ্য তা তুমি হারাবে। দিনের পর দিন রাতের পর রাত, বছরের পর বছর একই কথা বারবার উচ্চারণ করতে করতে সেটা আমার সমস্ত সত্তার সঙ্গে এমনভাবে মিশে গেছে দুশ্চিন্তাকে আদৌ আমল না দেওয়া এখন আমার কাছে জলের মত সহজ।

৩। দুশ্চিন্তা মুক্ত হওয়ার তৃতীয় এবং শ্রেষ্ঠ উপায় হল প্রার্থনা। প্রতিযোগিতায় যোগ দেওয়ার আগে প্রশিক্ষণের সময় দিনে রাতে বহুবার পরম পিতার কাছে প্রার্থনা করতাম। প্রত্যেক রাউণ্ড শুরু হওয়ার সময় ঘন্টা বাজানোর আগে আমি রিং এর মধ্যেই একবার করে প্রার্থনা করে নিতাম। এই প্রর্থনাই আমাকে লড়াই এর সময় যথেষ্ট শক্তি ও সাহস যোগাত। প্রার্থনা না করে জীবনে কখনও আমি শয্যা আশ্রয় করিনি। আর ভগবানকে ধন্যবাদ না জানিয়ে আমি কখনও কোন খাদ্যও গ্রহণ করিনি। প্রার্থনা কি ফলপ্রসু হয়েছে? নিশ্চয়ই, হাজারবার।

(১৭) আমি ভগবানের কাছে প্রার্থনা জানিয়েছিলাম—অনাথ আশ্রমের পরিবেশ থেকে তিনি যেন আমায় দূরে রাখেন

লেখিকা—ক্যাথলীন হণ্টার

শিশু বয়স থেকেই সর্বদা আমার মনটা ভয়ে আচ্ছন্ন হয়ে থাকত। আমার মা হৃদ্‌রোগী ছিলেন বলে মাঝে মাঝে তিনি অজ্ঞান হয়ে মেঝেতে পড়ে যেতেন। এই ভেবে সর্বদা আমার ভয়ে ভয়ে থাকতাম, যে কোন সময়ে মায়ের মৃত্যু হতে পারে। আমার একটা ধারণা হয়েছিল শিশুদের মা মারা গেলে তাদেরকে অনাথাশ্রমে পাঠিয়ে দেওয়া হয়। সেখানে যাওয়ার চিন্তায় আমি ভীষণ ভয় পেয়ে যেতাম আর আমার ছ বছর বয়স থেকেই আমি ভগবানের কাছে সর্বদা প্রার্থনা করতাম, "হে প্রিয় ঈশ্বর, আমার বড় হয়ে ওঠা না পর্যন্ত মাকে জীবিত রেখো। কারণ আমার শৈশবস্থায় মা মারা গেলে আমাকে অনাথাশ্রমে পাঠিয়ে দেওয়া হবে।"

কুড়ি বছর পরে, এক দুর্ঘটনায় আমার ভাই মেইনারের শরীরে মারাত্মক আঘাত লাগে আর তার মৃত্যু না হওয়া পর্যন্ত বছর দুই তাকে প্রচণ্ড যন্ত্রনায় কষ্ট পেতে হয়েছিল। সে নিজে নিজে খেতে পারত না বা পাশ ফিরে শুতেও পারত না। তার যন্ত্রণা লাঘব করতে সারাদিনে রাতে প্রতি তিন ঘন্টায় একটা করে মরফিয়া ইঞ্জেকশান দিতে হত। আমাকে এটা প্রায় দীর্ঘ দুবছর ধরে করে যেতে হয়েছিল। সে সময় আমি মিসৌরির ওয়ারেন্টন শহরের সেন্ট্রাল ওয়েসলেয়ান কলেজে গান শেখাতাম। আমার ভাই যখন যন্ত্রণায় চীৎকার করে উঠত আমার প্রতিবেশীরা আমাকে টেলিফোনে খবর দিতেন। খবর পেয়েই ক্লাস ফেলে আমি বাড়ীতে ছুটে আসতাম আর যন্ত্রণা কমাবার জন্য আর একটা মরফিয়া ইঞ্জেকশান দিতাম। প্রতি তিনঘন্টায় একটা করে ইঞ্জেকশান দেওয়ার জন্য রাত্রে শুতে যাওয়ার আগে ঘড়িতে এ্যালার্ম দিয়ে রাখতাম।

এত সমস্ত সমস্যার মাঝখানে দুটি উপায়ের সাহায্যে দুশ্চিন্তাগুলোকে দূরে সরিয়ে রাখতে পেরেছিলাম প্রথমতঃ আমি বারো থেকে চোদ্দ ঘন্টা গান নিয়ে ব্যস্ত থাকতাম সুতরাং অন্যান্য

সমস্যা নিয়ে দুশ্চিন্তা করার মত আমার যথেষ্ট সময় ছিল না। দ্বিতীয়তঃ নিজের জন্য দুঃখ বোধ করার আগে বার বার নিজেকে এই বলে বোঝাতাম "শোন! যত সময় পর্যন্ত নিজের কাজ নিজে করতে পারছ আর নিজের খাবার নিজে যোগাড় করে নিতে পারছ ততক্ষণ পর্যন্ত তুমি পৃথিবীতে সর্বাপেক্ষা সুখী ব্যক্তি।"

আমি সকালে ঘুম থেকে উঠে ভগবানকে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানিয়ে দৈনন্দিন কাজ শুরু করতাম। আমি শপথ করেছিলাম হাজার সমস্যা সত্ত্বেও ওয়ারেন্টন শহরের সব থেকে সুখী বলে আমি নিজেকে মনে করব। এটা ভেবে আমি আনন্দিত হব যে আমার সহকর্মীদের তুলনায় দুশ্চিন্তা আমাকে অনেক কম বিব্রত করে।

(১৮) কানসাসের ঘূর্নিঝড়ের মত আমার পাকস্থলীতে মোচড় দিতে শুরু করেছিল

লেখক—ক্যামেরণ শিপ

ক্যালিফোর্নিয়ার ওয়ার্নার ব্রাদার্স স্টুডিও পাবলিসিটি ডিপার্টমেন্টে একজন ইউনিট ম্যান এবং ফীচার রাইটার হিসাবে বেশ কয়েক বছর বেশ আনন্দের সঙ্গে কাজ করেছিলাম।

হঠাৎ আমাকে প্রমোশান দিয়ে এ্যাসিস্ট্যান্ট পাবলিসিটি ডিরেক্টরের পদে নিযুক্ত করা হল। প্রশাসনিক নীতির পরিবর্তনের কারণে আমার পদের একটা আকর্ষণীয় নামকরণ করা হল—এ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ এ্যাসিস্ট্যান্ট। আমাকে বিরাট একটা অফিস দেওয়া হল সেখানে ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য একটা রেফ্রিজারেটর পেলাম আমার কাজে সহায়তা করার জন্য পেলাম দুজন সেক্রেটারী এবং লেখক-রেডিওম্যান এবং অন্যান্য কর্মচারী মিলিয়ে মোট কর্মীসংখ্যা হল পঁচাত্তর জন। এমন একটা পদ লাভ করতে পেরে আমার ভীষণ আনন্দ হল। নূতন একটা স্যুট কিনলাম। কথা বলার সময় নিজের মধ্যে ব্যক্তিত্ব ও গাম্ভীর্য ফুটিয়ে তুলতাম। ফাইলিং ব্যবস্থাকে ঢেলে সাজালাম, দায়িত্বের সঙ্গে সিদ্ধান্ত নিতে এবং ব্যস্ততার সঙ্গে খেতে শুরু করলাম।

এই সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে করতে আমার মনে ধারনা জন্মাল যে ওয়ার্ণার ব্রাদার্স এর জনসংযোগ নীতি নিরুপণ করার দায়িত্ব আমার উপর দেওয়া হয়েছে।

এটাও যেন আমি উপলব্ধি করতে শুরু করলাম যে, বেটি ডেভিস, অলিভিয়া ডি, হ্যাভিল্যাণ্ড, জেমস্ ক্যাগ্‌নে, এডওয়ার্ড জি, রবিনসন ইত্যাদি বিখ্যাত লোকদের জীবন যেন আমার হাতের মুঠোয়।

এক মাসের কম সময়ের মধ্যে আমি একটা বিষয়ে সচেতন হয়ে উঠলাম—আমার পাকস্থলীতে ক্ষত সৃষ্টি হয়েছে সম্ভবত সেটা ক্যানসার।

ওয়ার এক্টিভিটিস কমিটি অফ দি স্ক্রীন পাবলিসিস্টস্ গিল্ডের সভায় আমাকে চেয়ারম্যান হিসাবে উপস্থিত থাকতে হত। কিন্তু এটা আমার কাছে ভয়ের কারণ হয়ে দাঁড়াল। প্রত্যেকটা মিটিং এর শেষে আমি সাংঘাতিক ভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে লাগলাম। প্রায়ই আমি বাড়ী ফেরার সময় গাড়ীটাকে থামিয়ে একটু সুস্থ বোধ করার জন্য অপেক্ষা করতাম। অল্প সময়ের মধ্যে প্রচুর গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে ফেলার কথা কিন্তু কিছুতেই সেগুলো আমার পক্ষে করে ওঠা সম্ভব হত না। সততার সঙ্গে কাজ করার ব্যাপারটা ছিল আমার স্বভাবসিদ্ধ কিন্তু আমার এই অসুস্থতা আমার কর্তব্যচ্যুতি ঘটাতে শুরু করল। এই ব্যাধিটা আমার সারাজীবনের মধ্যে সব থেকে বেশী যন্ত্রণাদায়ক হয়ে উঠল। সর্বদা যন্ত্রণাটা অনুভব করতে শুরু করলাম। আমার ওজন কমে গেল।

আমি অনিদ্রার শিকার হলাম।

এ ব্যাপারে পরামর্শ নেওয়ার জন্য একজন নামকরা চিকিৎসকের কাছে গেলাম। এই চিকিৎসকটি সংক্ষেপে কয়েকটি কথা জানতে চাইলেন। ব্যাথাটা কোথায় হচ্ছে আর আমার পেশা কি? মনে হল আমার যন্ত্রণার বিষয় জানার থেকে কি ধরনের পেশায় আমি নিযুক্ত আছি সেটা জানার আগ্রহ তাঁর অনেক বেশী। প্রতিদিন দু সপ্তাহ ধরে তিনি আমাকে জানা-অজানা সবরকম পরীক্ষা করে দেখলেন। তাঁর সঙ্গে দেখা করতে গেলে তিনি আমায় বললেন—আমার ক্ষেত্রে যে সমস্ত পরীক্ষা প্রযোজ্য তিনি নিয়মানুযায়ী সে সবই করেছেন। তিনি আমাকে নিশ্চয়তার সঙ্গে বললেন—আমার পাকস্থলীতে কোনরকম ক্ষত সৃষ্টি হয়নি। এ বিষয়ে তিনি আমার বিশ্বাস উৎপাদনের জন্য সমস্ত এক্স-রে অন্যান্য রিপোর্ট চার্ট সব দেখিয়ে আমাকে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিলেন যে—আমার স্টম্যাক আলসার হয়নি। আর আমার রোগের ব্যবস্থাপত্র হল দুশ্চিন্তা না করা।

আমি কিছু বলতে চাইছিলাম কিন্তু তিনি আমাকে থামিয়ে দিয়ে বললেন, "আপনি এই ব্যবস্থাপত্র এক্ষুনি মেনে চলতে পারবেন না। এখন আপনাকে কয়েকটা ট্যাবলেট দেব ওগুলো বেলেডোনা দিয়ে তৈরী। যতগুলো খুশী আপনি খেতে পারেন। এগুলো শেষে হয়ে গেলে আবার আপনি আমার কাছে আসবেন—আরও অনেক দেব। ওগুলো আপনার শরীরের কোন ক্ষতি করবে না—কিন্তু আপনার শরীরকে বিশ্রাম দিতে সাহায্য করবে। কিন্তু মনে রাখবেন—আপনাকে যা করতে হবে তা হল দুশ্চিন্তাকে বর্জন করা।

মনের মধ্যে দুশ্চিন্তা শুরু হওয়ার উপক্রম হলেই আমি কয়েকটা বেলেডোনার বড়ি খেয়ে নিতাম। সঙ্গে সঙ্গে বেশ সতেজ বোধ করতে শুরু করতাম।

আমার শরীরটা ছিল বিরাট—লম্বাও ছিলাম অনেকটা। আমার ওজন ছিল প্রায় দু'শ পাউণ্ড। সেজন্য ট্যাবলেট গুলো খেতে নিজেকে ভীষণ বোকা মনে হত। বন্ধু বান্ধব এই ট্যাবলেট খাওয়ার কারণ জানতে চাইলে—সত্যি ঘটনাটা বলতে আমি লজ্জা পেতাম।

ক্রমশঃ আমি নিজেকে বিদ্রূপ ক'রে বলতে শুরু করলাম "দেখ! ক্যামেরণ শিপ, তুমি নেহাৎই একজন বোকার মত কাজ করে চলেছ। তুমি নিজেকে এবং তোমার সামান্য কাজকে ভীষণ গুরুত্ব দিচ্ছ। বেটি ডেভিস, হেমস্ ক্যাগ্‌নে এবং এড্‌ওয়ার্ড জি রবিনসনদের হয়ে পাবলিসিটির দায়িত্ব নেওয়ার অনেক আগে থেকেই তাঁরা পৃথিবী বিখ্যাত হয়েছেন। আজ রাতেই হঠাৎ তোমার যদি মৃত্যু হয়—ওয়ার্ণার ব্রাদার্স এবং তাঁদের তারকারা তোমাকে ছাড়াই নিজেদের পাবলিসিটির কাজ নিজেরাই সামলে নিতে পারবেন। তাছাড়া আইজেনহাওয়ার, জেনারাল মার্শাল, ম্যাক আর্থার বা জিমি ডুলিটোলের মত যুদ্ধবিশারদ্‌রা বেলেডোনার বড়ি না খেয়েই যুদ্ধ পরিচালনার মত সুকঠিন কাজ পরম নিষ্ঠার সঙ্গে পালন করেছেন। আর তুমি! ওয়ার এ্যাকটিভিটিজ কমিটি অব্ দি স্ক্রীন পাবলিসিস্ট্‌স এর চেয়ারম্যানের দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে তোমাকে গাদা গাদা বেলেডোনার বড়ি খেতে হচ্ছে।"

এরপরে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করে দিয়ে নিজেকে বেশ সামলে নিতে পারছি দেখে মনে মনে বেশ গর্ব বোধ করলাম। কয়েকদিন পরে বড়িগুলো সব ড্রেনে ফেলে দিলাম। রোজ সময়মত বাড়ী ফিরে ডিনার খাওয়ার আগে খানিকক্ষণ ঘুমিয়ে নিতে শুরু করলাম এবং ধীরে ধীরে স্বাভাবিক জীবনে অভ্যস্ত হয়ে উঠলাম। সেই চিকিৎসকের কাছে আমার আর কখনও যাওয়ার প্রয়োজন হয়নি।

কিন্তু তাঁর কাছে আমি ভীষণ ভাবে ঋণী। আমি এখন বুঝতে পারি সেই বোকার বড়িগুলোতে আমার রোগ মুক্তি হয়নি—রোগ মুক্তি হয়েছে আমার নিজের মানসিক দৃষ্টিভঙ্গীর পরিবর্ত্তনের মাধ্যমে।

(১৯) আমার স্ত্রীর বাসন ধোয়া দেখতে দেখতে দুশ্চিন্তা রোধ করার উপায় শিখলাম

লেখক—রেভারেন্ড উইলিয়াম উড্

কয়েক বছর আগে পাকস্থলীর যন্ত্রণায় ভীষণ ভাবে কষ্ট পাচ্ছিলাম। যন্ত্রণার জন্য ঘুমাতে পারতাম না ব'লে রাত্রে বেশ কয়েকবার আমাকে উঠতে হত। পাকস্থলীর ক্যানসারে বাবার মৃত্যু হয়েছিল। ভয় হয়েছিল আমারও বোধহয় ক্যানসার হয়েছে—আর সেটা না হলেও পাকস্থলীতে ক্ষত তো হয়েছেই। সুতরাং নিজেকে পরীক্ষা করাবার জন্য একটা চিকিৎসা কেন্দ্রে গেলাম। সেখানকার একজন বিশেষজ্ঞ আমাকে ঘুমের ওষুধ দিলেন আর বললেন—আমার স্টম্যাকে কোন ক্যানসার বা আলসার কিছুই হয়নি। কেবল আবেগজনিত চাপের কারণে বা অতিরিক্ত উত্তেজনার জন্য এধরনের যন্ত্রণার উৎপত্তি। ডাক্তারের প্রথম প্রশ্ন ছিল গীর্জার পরিচালনার দায়িত্ব যাঁদের হাতে, তাঁদের মধ্যে মানসিক ভারসাম্যহীন কোন বৃদ্ধ আছেন কি না?

আমি যে অতিরিক্ত কাজ করি, সেটা তিনি বেশ সহজে বলে দিতে পারলেন। সত্যি কথা বলতে কি প্রতি রবিবার ধর্ম্মপ্রচারের কাজ করা ছাড়াও গীর্জার নানারকম কাজের দায়িত্ব আমাকে পালন করতে হয়। এছাড়াও রেডক্রসের চেয়ারম্যান এবং কিবানিসের প্রেসিডেন্টের নানারকম দায়িত্বপূর্ণ কাজও আমাকে করতে হয়। এসমস্ত ছাড়াও সপ্তাহে দুতিনটি মৃতদেহ সৎকারের ব্যবস্থা করতে হয় আমাকে।

এ সমস্ত কাজ করতে গিয়ে আমি সর্বদা প্রচণ্ড চাপের মধ্যে থাকতাম। এক মূহুর্ত্তও বিশ্রামের অবকাশ পেতাম না। ক্রমশঃ আমি সব বিষয়ে দুশ্চিন্তা করতে শুরু করলাম। আমার যন্ত্রণা এমন মারাত্মক হয়ে উঠেছিল—আমি ডাক্তারের সমস্ত উপদেশ মেনে চলতে বাধ্য হলাম। তাঁর কথা মত প্রতি সোমবার ছুটি নিলাম—এবং দায়িত্বপূর্ণ অন্যান্য অনেক কাজ করা বন্ধ ক'রে দিলাম। একদিন আমি ডেস্ক পরিষ্কার করতে গিয়ে দেখলাম সেখানে অনেক পুরনো অপ্রয়োজনীয় অনেক কাগজপত্র জমে আছে। সেগুলোকে একটা একটা ক'রে তুলে নিয়ে আমি নোংরা ফেলার ঝুড়িতে ছুঁড়ে ছুঁড়ে ফেলতে লাগলাম। তখন হঠাৎ থেমে গিয়ে নিজেকে প্রশ্ন করলাম, "বিল! এই সমস্ত বাজে কাগজপত্রের মত তুমি দুশ্চিন্তা গুলোকে নোংরা কাগজের ঝুড়িতে ফেলে দিচ্ছ না কেন?" এই চিন্তাধারা আমার মধ্যে সঙ্গে সঙ্গে অনুপ্রেরণার সৃষ্টি করল। মনে হল আমার সমস্ত বোঝা যেন হালকা হয়ে গেল—আমি ভারমুক্ত হলাম। সেদিন থেকে আজ পর্য্যন্ত এই নীতি মেনেই আমি চলে এসেছি—ফলে দুশ্চিন্তা আমাকে স্পর্শ করতে পারে নি।

একদিন দেখলাম আমার স্ত্রী বাসন ধুতে ধুতে গান গাইছেন আমি আবার নিজেকে বললাম, দেখ বিল—তোমাদের আঠেরো বছর বিয়ে হয়েছে আর তোমার স্ত্রী এই দীর্ঘ সময় ধরে এক টানা বাসন ধুয়ে আসছ! বিয়ের সময় যদি এই আঠেরো বছরের সমস্ত বাসন তাঁকে দেখতে হত যেগুলোর সমস্তটাই ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে—তাহলে তিনি কি এত সুন্দর গান গাইতে পারতেন?

বাসন ধোয়ার ব্যাপারটায় আমার স্ত্রী কিছু মনে করেন না কারণ তিনি একসঙ্গে একদিনেরই

বাসনগুলো পরিস্কার করেন। আমার সমস্যা হল—আমি একসঙ্গে আজকের, গতকালের এবং আগামীকালের বাসনগুলো ধুয়ে পরিষ্কার করার চেষ্টা করছি।

আমি দেখলাম দিনের পর দিন কি বোকামই না আমি ক'রে চলেছি—রবিবার সকালে মঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে অন্যান্য মানুষকে, কিভাবে জীবন-যাপন করতে হয় সে বিষয়ে উপদেশে দিই আর আমি নিজেই, উত্তেজনা, দুশ্চিন্তা এবং ব্যস্ততার মধ্যে জীবন-যাপন করি। এতে মনে মনে বেশ লজ্জিত হলাম।

এখন দুশ্চিন্তায় আমি আর বিব্রত বোধ করি না। পাকস্থলীর কোন যন্ত্রণাও নেই বা অনিদ্রার শিকার হইনা। অতীতের দুশ্চিন্তাগুলোকে আমি বাজে কাগজের মত নোংরা কাগজের ঝুড়িতে ছুঁড়ে ফেলে দিই।

(২০) আমি উত্তর খুঁজে পেয়েছিলাম

লেখক—ডেল্ হিউজেস্

১৯৪৩ সালে হাওয়াই দীপপুঞ্জে নৌ-সৈনিকের উভচর বিমানের মহড়া চলার সময় দুর্ঘটনাটা ঘটেছিল। নিউ মেক্সিকোর আলবুকার্ক শহরের একটা হাসপাতালে ভাঙ্গা পাঁজর আর ছেঁদা ফুসফুস নিয়ে ভর্ত্তি হয়েছিলাম। আমি একটা বজরা থেকে সমুদ্রতীরে লাফিয়ে পড়ার জন্য প্রস্তুত হচ্ছিলাম সে সময় বিশাল একটা ঢেউ এসে বজরাটাকে উঁচুতে তুলে দিল এবং প্রচণ্ড বেগে বালির ও পর আছড়ে ফেলল। আমি এত জোরে পড়েছিলাম যে আমার একটা পাঁজর ভেঙ্গে গিয়ে ডানদিকের ফুসফুসের মধ্যে ঢুকে গেল আর ফুসফুসটাকে ছেঁদা করে দিল।

হাসপাতালে তিন মাস কাটাবার পর ডাক্তাররা বললেন আমার অবস্থার উন্নতির কোন লক্ষণ তাঁরা দেখতে পাচ্ছেন না। আমি গুরুত্ব দিয়ে কারণগুলোকে অনুসন্ধান ক'রে বুঝতে পারলাম প্রচণ্ড দুশ্চিন্তা আমার সুস্থতার পথে বাধার সৃষ্টি করছে। আমি একটি কর্ম্মময় জীবনে দীর্ঘদিন ধ'রে অভ্যস্ত। কিন্তু তিন মাস ধ'রে হাসাপাতালে শয্যাশায়ী হয়ে সর্বদা নিজের সুস্থতার বিষয়ে দুশ্চিন্তা ক'রে চলেছি। আগের মত সুস্থ হয়ে নিজের কর্ম্মময় জীবনে ফিরে যাওয়া কি আমার পক্ষে আদৌ সম্ভব হবে? সারা জীবন কি আমাকে এইভাবে পঙ্গু হয়ে কাটাতে হবে?

পাশের ওয়ার্ডে আমার থাকার ব্যবস্থা ক'রে দেওয়ার জন্য ডাক্তারকে অনুরোধ জানালাম। ঐ ওয়ার্ডটির নাম ছিল কান্ট্রি ক্লাব—ওখানে রোগীদের ইচ্ছামত প্রায় সবরকমের কাজ তাদের করার অনুমতি দেওয়া হত। কান্ট্রিক্লাব নামের এই ওয়ার্ডে এসে কন্ট্রাক্ট ব্রীজ খেলার জন্য খুব আগ্রহী হয়ে পড়লাম—আর সেকারণ ছ-সপ্তাহ সময় নিয়ে খেলাটা শিখে ফেললাম—অন্যান্য রোগীদের সঙ্গে ব্রীজ খেললাম—আর ব্রীজ-এর উপরে লেখা কালবার্টসনের কতকগুলো বই প'ড়ে শেষ করলাম। হাসপাতালে থাকাকালীন প্রায় প্রতি সন্ধ্যায় ব্রীজ খেলে বেশ আনন্দ পেতাম।

এছাড়াও অয়েল-পেন্টিং এর ব্যাপারে অত্যন্ত আগ্রহী হয়ে উঠলাম এবং প্রতিদিন বিকেল তিনটে থেকে পাঁচটা পর্য্যন্ত পেন্টিং-এর কাজগুলো একজন শিক্ষকের কাছে শিখতে শুরু ক'রে দিলাম। আমার আঁকা কয়েকটা ছবি এত ভাল হয়েছিল, যে কেউ দেখলে অবাক হয়ে যেতেন। কাঠ খোদাই এর কাজও শেখার জন্য চেষ্টা করলাম—এবং ঐ বিষয়ের উপর প্রচুর বই পড়ে বুঝলাম—ব্যাপারটা বেশ মনোগ্রাহী। এই সমস্ত ব্যাপারে নিজেকে এত ব্যস্ত রেখেছিলাম, শারীরিক

অবস্থা নিয়ে দুশ্চিন্তা করার বিন্দুমাত্র সময় পেতাম না। এত সব কাজের মধ্যে ব্যস্ত থাকা সত্ত্বেও রেডক্রশের কাছ থেকে মনস্তত্ত্বের উপর যে কতকগুলো বই পেয়েছিলাম সেগুলো সময় নিয়ে পড়ে ফেললাম। এইভাবে আমার অবস্থার প্রভূত উন্নতি হল। তিন মাস পরে একদিন হাসপাতালের সমস্ত কর্ম্মী আমার শরীরের আশ্চর্য্য উন্নতি দেখে আমাকে আন্তরিক অভিনন্দন জানালেন। আমার জন্মের পর থেকে ঐ ধরণের শুভেচ্ছা ও অভিনন্দনের মধুর শব্দ কখনও শুনিনি। আমি এত আনন্দ পেয়েছিলাম মনে হচ্ছিল প্রচণ্ড জোরে চীৎকার করে উঠি। বর্ত্তমানে আমি স্বাভাবিক-স্বাস্থ্যেজ্জ্বল জীবন-যাপন করছি। আমার ফুসফুস এখন আপনারই মত সুস্থ সবল।

(২১) সময় আমাদের প্রচুর সমস্যার সমাধান করে দেয়

লেখক—লুই. টি. মন্যটান্ট জুনিয়র

দুশ্চিন্তায় আমার জীবনের মূল্যবান দশটি বছর নষ্ট হয়ে গিয়েছিল। আঠেরো থেকে আঠাশ বছর একটা মানুষের জীবনের চরম উন্নতি এবং সমৃদ্ধির উপযুক্ত সময়। আমি এখন বুঝতে পারি ঐ মূল্যবান বছরগুলো নষ্ট হওয়ার জন্য অন্য কেউ নয় আমি নিজেই দায়ী। আমার চাকরী, আমার স্বাস্থ্য, আমার পরিবার, নিজের হীনমন্যতা—এ সমস্ত নিয়ে সর্বদা আমি দুশ্চিন্তার মধ্যে থাকতাম। রাস্তা দিয়ে হেঁটে যাওয়ার সময় আমি ভয়ে পরিচিত লোকদের এড়িয়ে যেতাম। কোন বন্ধুর সঙ্গে দেখা হয়ে গেলে তাকে না দেখার ভান করতাম কারণ আমার ভয় হত পাছে বন্ধুটি আমাকে অবজ্ঞা করে। অপরিচিত লোকদের দেখে আমি এত ভয় পেয়ে যেতাম—তাদের উপস্থিতিতে আমি এতটাই আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়তাম দু-সপ্তাহের মধ্যে তিনটি চাকরীর সুযোগ নষ্ট করলাম কারণ তিনজন নিয়োগ কর্ত্তাকে শুধু এই কয়েকটা কথা বলার সাহস ছিল না যে—আমি যে বিষয়গুলো জানি—সেগুলো আমি করতে পারি।

তারপর, আটবছর আগে একদিন বিকেল বেলাতে দুশ্চিন্তা জয় করার উপায়টা শিখে গেলাম। তারপর থেকে জীবনে আর কখনও দুশ্চিন্তার শিকার হইনি। সেদিন বিকালে এক ভদ্র লোকের অফিসে গিয়েছিলাম—তিনি আমার থেকে অনেক বেশী সমস্যার মধ্যে ছিলেন কিন্তু তাঁর মত সুখী প্রফুল্ল মনের মানুষ বোধহয় আমি আর দ্বিতীয়টি দেখিনি। তিনি যে সৌভাগ্যের ইমারত গড়ে তুলেছিলেন—সেটা তাসের বাড়ীর মত ভেঙ্গে পড়েছিল। তিনি সর্বস্বান্ত হয়েছিলেন। পাওনাদার আর শত্রুরা সর্বদা তাঁকে তাড়িয়ে বেড়াত। অন্য কেউ এই ধরনের সমস্যার মুখোমুখি হলে আত্মহত্যা করত কিন্তু তিনি তাঁর সমস্যাগুলোকে হাঁসের পিঠের জলের মত ঝেড়ে ফেলে দিয়েছিলেন।

আমরা যখন কথা বলছিলাম—তিনি আমাকে একটা চিঠি পড়তে দিলেন। যিনি চিঠিটা লিখেছেন তিনি খুব রেগে গিয়ে চিঠিটা লিখেছেন—আমি তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম তিনি চিঠিটার কি উত্তর দেবেন ব'লে ঠিক করেছেন।

ভদ্রলোক বললেন তিনি আমাকে একটা গোপন ব্যাপার শিখিয়ে দেবেন। তিনি বললেন, "পরবর্ত্তী সময়ে কোন সমস্যা সম্বন্ধে দুশ্চিন্তা শুরু হলে আপনি একটুকরো কাগজ আর একটা কলম নিয়ে কি কারণে আপনি দুশ্চিন্তা করছেন সেটা লিখে ফেলবেন। তারপর কাগজের টুকরোটাকে নিয়ে একটা ডেস্কের ড্রয়ারে ফেলে রেখে দিন। তারপর সপ্তাহ দুই অপেক্ষা করার পর, কাগজটা পড়ুন—যদি দেখেন সমস্যা সংক্রান্ত দুশ্চিন্তা থেকে তখনও আপনি মুক্ত হন নি আবার কাগজটাকে

ড্রয়ারে রেখে দিন। আরো দু-সপ্তাহ অপেক্ষা করুন—এর মধ্যে যে সমস্যাটি নিয়ে আপনি দুশ্চিন্তা করছেন তাতে অনেক ঘটনাই ঘটে যেতে পারে—যার ফলে সমস্যাটি হয়ত সমাধানের পথ খুঁজে পাবে। আমি দেখেছি যদি ধৈর্য্য ধরে অপেক্ষা করা যায় তাহলে বহু সমস্যা সমাধান করা সম্ভব হয়।

তাঁর এই ছোট্ট উপদেশ আমার কাছে গ্রহণযোগ্য ব'লে মনে হল। সেই মত চলেছি ব'লে আমি সমস্ত দুশ্চিন্তার হাত থেকে রেহাই পেয়েছি।

(২২) কথা বলতে বা একটা আঙুল পর্য্যন্ত নাড়তেও আমাকে নিষেধ করা হয়েছিল

লেখক—জোসেফ. এল. রায়াণ

কয়েক বছর আগে একটা আইনের মামলার সাক্ষী হিসাবে আমাকে প্রচণ্ড মানসিকচাপ এবং দুশ্চিন্তা ভোগ করতে হয়েছিল। মামলার শেষে আমি যখন ট্রেনে ক'রে বাড়ী ফিরে আসছিলাম, হঠাৎ ট্রেনের মধ্যে হৃদ্‌রোগের প্রচণ্ড আক্রমণে আমি ভীষণ অসুস্থ হয়ে পড়লাম। দেখলাম নিশ্বাস নিতে প্রচণ্ড কষ্ট হচ্ছে। বাড়ী ফিরে এলে ডাক্তার আমাকে একটা ইঞ্জেকশান দিলেন। পরিবারের সকলের মুখে দেখলাম শোকের ছায়া—বুঝতে পারছিলাম আমার সময় ঘনিয়ে এসেছে। ডাক্তার আমার স্ত্রীকে বললেন—আধঘণ্টার মধ্যে আমি মারা যাব। আমার হৃদ্‌যন্ত্র এত দুর্বল যে আমাকে কথা বলা তো দূরের ব্যাপার একটা আঙুল পর্য্যন্ত নাড়তেও নিষেধ করা হল। আমি সাধু নই কিন্তু আমি জানতাম ঈশ্বরের পথ থেকে বিচ্যুত হওয়া পাপ। তাই চোখ বন্ধ ক'রে তাঁর কাছে নিজেকে সঁপে দিয়ে মনে মনে বললাম, 'এখন যদি সময় হয়ে থাকে তোমার ইচ্ছাই পূর্ণ হোক। যে মূহুর্ত্ত থেকে ঐ চিন্তাতে নিজেকে সমর্পন করলাম, অনুভব করলাম সমস্ত শরীর ঘিরে এক অপূর্ব প্রশান্তি বিরাজ করছে। সেই মূহুর্ত্ত থেকে সমস্ত ভয় দূর হয়ে গেল। আমি নিজেকে জিজ্ঞেস করলাম সব থেকে খারাপ কি হতে পারে উত্তর পেলাম আমার সৃষ্টি কর্ত্তার কাছে ফিরে গিয়ে অনন্ত শান্তি লাভ করব।"

আমি সেটিটার ওপর শুয়ে ঘন্টাখানেক অপেক্ষা করলাম কিন্তু আর কোন ব্যাথা বা যন্ত্রণা অনুভব করলাম না। আমি নিজেকে জিজ্ঞেস করতে শুরু করলাম আমার যদি মৃত্যু না হয় তাহলে এই জীবনটাকে নিয়ে আমি কি করব? স্থির করলাম আমার হারানো স্বাস্থ্য ফিরে পাওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করব। উত্তেজনা এবং দুশ্চিন্তায় নিজের শক্তির অপব্যবহার ক'রে নিজের সর্বনাশ ডেকে আনব না।

এটা চার বছর আগের ঘটনা। এরমধ্যে আমার স্বাস্থ্য ও শক্তিকে এমন পর্য্যায়ে উন্নীত করেছি ডাক্তার আমার কার্ডিওগ্রাম দেখে অবাক হয়ে গেলেন। আমি আর দুশ্চিন্তা করিনা। এখন আমি বেঁচে থাকার অর্থ খুঁজে পেয়েছি, মনের আনন্দে দিন যাপন করছি। আমি স্বীকার করছি সব থেকে খারপ যেটা অর্থাৎ আসন্ন মৃত্যুর মুখোমুখি না হতাম—আর তাকে শান্ত মনে স্বীকার করে নিয়ে নিজের শারীরিক উন্নতির জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা না করতাম—তাহলে আমার মৃত্যু ছিল অবশ্যম্ভাবি।

(২৩) আমি বড় ধরণের বিদায়কারীর সাফল্য পেয়েছি

লেখক—অর্ডওয়ে টিড্

দুশ্চিন্তা একটি বদ্‌অভ্যাস—যে অভ্যাসটাকে আমি বহুদিন আগেই ত্যাগ করেছিলাম। আমার মনে হয় এই অভ্যাস থেকে মুক্ত হতে তিনটি কারণ কার্য্যকারী হয়েছে।

প্রথমতঃ আমি নিজের কাজে এত ব্যস্ত যে সর্বনাশা দুশ্চিন্তাকে প্রশ্রয় দেওয়ার মত অবসর বা ইচ্ছা কোনটাই আমার নেই। আমি কলুম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের অগণিত ছাত্রদের শিক্ষক। আমি নিউ-ইয়র্কের উচ্চ শিক্ষা পর্ষদের চেয়ারম্যান। তাছাড়াও পুস্তক প্রকাশক সংস্থা হার্পার এ্যান্ড ব্রাদার্সের অর্থনৈতিক এবং সামাজিক পুস্তক বিভাগের দায়িত্ব আমাকে পালন করতে হয়। এই তিন রকমের কাজের গুরুভার বহন করতে গিয়ে আমি দুশ্চিন্তা করার মত বিন্দুমাত্র অবসর পাইনা।

দ্বিতীয়তঃ একটা কাজের শেষে আর একটা কাজে হাত দেওয়ার সময় আগের কাজটি সম্পর্কে কোন রকম চিন্তা-ভাবনা আমার মনে স্থান দিই না। তাছাড়া এই ভাবে কাজের পরিবর্তনের মাধ্যমে একঘেয়েমি কাটে—মন সতেজ এবং প্রফুল্ল হয়ে ওঠে—সৃষ্টি হয় নূতন উৎসাহ-উদ্দীপনা, মন ভার মুক্ত হয়ে বিশ্রামেও সহায়তা করে।

তৃতীয়তঃ অফিসের কাজের শেষে বাড়ী ফিরে এসে অফিসের কাজ-কর্ম্ম বা চিন্তা ভাবনার কথা ভুলে যাবার অভ্যাস রপ্ত ক'রে ফেলেছি। প্রত্যেক কাজের কিছু না কিছু সমস্যা থেকে যায়। সেই সমস্ত সমস্যা সম্বন্ধে বাড়ী এসেও যদি আমাকে চিন্তা করতে হয় তাহলে দুশ্চিন্তায় অনিদ্রার শিকার হয়ে আমার স্বাস্থ্যের সমূহ ক্ষতি করব—এবং সমস্যাগুলো সমাধানের ক্ষমতাও আমার নষ্ট হয়ে যাবে।

(২৪) আমি যদি দুশ্চিন্তা বন্ধ না করতাম—
তাহলে অনেক আগেই আমাকে সমাধিস্থ হতে হত

লেখক—কণি ম্যাক্

বেজবলের একজন প্রবীণ পুরুষ।

আমি তেষট্টি বছরেরও বেশী সময় ধ'রে বেজ্‌বলের পেশার সঙ্গে যুক্ত আছি। আশি সালের গোড়ার দিকে আমি যখন প্রথম বেজবল খেলা শুরু করি আমি কোন পারিশ্রমিক পেতাম না। ফাঁকা জমিতে খেলার সময় ইতস্ততঃ ছড়ানো টিনের কৌটো আর ঘোড়ার অব্যবহার্য্য কলারে হোঁচট খেতাম। বিধবা মা এবং আমার ছোট ছোট ভাইবোনদের একমাত্র আশ্রয় ছিলাম আমি। দুশ্চিন্তা করার যথেষ্ট কারণ হল আমার। আমি বেজ্‌বল টিমের ম্যানেজার হিসাবে পর পর সাতবছর শেষ স্থানে থেকেছিলাম। আট বছরে আটশ গেম হেরেছি। হেরে যেতে যেতে আমার এমন অবস্থা দাঁড়াল দুশ্চিন্তায় আমার আহার-নিদ্রা বন্ধ হয়ে গেল। কিন্তু পঁচিশ বছর আগে আমি দুশ্চিন্তা করা ছেড়ে দিয়েছিলাম—আর তা যদি আমি না করতাম অনেক আগেই অমার জন্য একটা কবর নির্দ্দিষ্ট হয়ে যেত।

লিংকন্ যখন প্রেসিডেন্ট ছিলেন তখন আমার জন্ম হয়েছিল দীর্ঘজীবনের কথা চিন্তা করলে আমার মনে হয় আমি এই তিনটি উপায় মেনে চলেছিলাম ব'লে আমি দুশ্চিন্তা জয় করতে

পেরেছিলাম।

(১) দুশ্চিন্তা যে আদৌ কার্য্যকরী নয় সেটা আমি বুঝতে পেরেছিলাম। এটা আমাকে কোন লক্ষ্যে পৌছিয়ে দেবে না বরং আমার শরীর মনকে একেবারে গুঁড়িয়ে দেবে।

(২) আমি দেখলাম—এই দুশ্চিন্তা কিভাবে আমার স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটাচ্ছে।

(৩) ভবিষ্যতের খেলাগুলো জেতার জন্য পরিকল্পনা মত কর্ম্ম পদ্ধতি গ্রহণ করার কাজে এত বেশী ব্যস্ত হয়ে পড়লাম—দুশ্চিন্তা করার বিন্দুমাত্র সময় পেলাম না।

(৪) শেষ পর্য্যন্ত আমি একটা নিয়ম তৈরী করলাম—খেলা শেষ হওয়ার চব্বিশ ঘণ্টা আগে কোন খেলোয়াড়কে তার ত্রুটী-বিচ্যুতিগুলো দেখিয়ে দিতাম না। প্রথম দিকে দল যদি হেরে যেত তাহলে হারের জন্য তাদের সঙ্গে ভীষণ তর্ক করতাম ও তাদের নানারকম ত্রুটি-বিচ্যুতি নিয়ে তীব্র সমালোচনা করতাম। এবং ফলে আমার সঙ্গে অন্যান্য খেলোয়াড়দের মনোমালিন্য তৈরী হত—দেখলাম তাতে আমার দুশ্চিন্তাই শুধু বেড়ে যায়। কোন খেলোয়াড়কে অন্য সকলের সামনে এমন তীব্র সমালোচনা করতাম বলে—সে আমার সঙ্গে সহযোগিতা করতে চাইত না। সেজন্য আমি একটা নিয়ম ক'রে নিলাম—খেলায় হেরে যাওয়ার পর—কোন খেলোয়াড়ের সঙ্গে আমি দেখা করব না। পরের দিন আলোচনা করব ঠিক করলাম—কারণ সেসময় সবার মেজাজ শান্ত হয়ে যাবে। তখন আমি নিজে ঠাণ্ডা মাথায় কথা বলতে পারব—আর ব্যাপারটা যুক্তি সম্মত ভাবে শেষ হবে।

(৫) খেলোয়াড়দের দোষ-ত্রুটি নিয়ে সমালোচনা করার পরিবর্ত্তে প্রশংসার মাধ্যমে তাদের সাহস ও অনুপ্রেরণা দেব ঠিক করলাম। স্থির করলাম সকলের সঙ্গে মিষ্টি ব্যবহার করব।

(৬) আমি লক্ষ্য করেছি, ক্লান্ত থাকলে খুব বেশী দুশ্চিন্তা গ্রস্ত হয়ে পড়ি। সুতরাং রাত্রে দশ ঘণ্টা আর বিকালেও খানিকক্ষণ ঘুমিয়ে নিতাম। দেখেছি মিনিট পাঁচেকের বিশ্রামও বেশ কাজে লাগে।

(৭) আমার বিশ্বাস সর্বদা নিজেকে কাজের মধ্যে ব্যস্ত রেখে দুশ্চিন্তাকে দূর করতে পেরেছি এবং নিজের আয়ুকেও বাড়িয়ে নিতে পেরেছি। আমার বয়স এখন পঁচাশী। আমি কর্ম্মজীবন থেকে অবসর নেব না যতক্ষণ পর্য্যন্ত না আমি একই গল্পের পুনরাবৃত্তি করি সেটা আরম্ভ করলে বুঝব যে আমি বুড়ো হয়ে গেছি।

(২৫) আমার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গী এবং কাজের পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে দুশ্চিন্তাজনিত স্টম্যাক আলসার থেকে মুক্তি পেয়েছিলাম

লেখক—আর্ডেন বে

পাঁচবছর আগে নানারকম রোগ, হতাশা, এবং দুশ্চিন্তায় খুব ভুগতাম। ডাক্তাররা আমাকে বললেন আমার পাকস্থলীতে ক্ষত তৈরী হয়েছে। যত সময় ডিম আর দুধে চূড়ান্ত বিতৃষ্ণা না আসত তত সময় আমাকে সেগুলো খেয়ে যেতে হত। কিন্তু তবুও আমি সুস্থ হতে পারলাম না। একদিন ক্যানসারের উপরে একটা প্রবন্ধ পড়লাম—মনে হল ক্যানসারের সমস্ত লক্ষণ আমার সমস্ত শরীরে প্রকাশ পেতে শুরু করেছে। প্রচণ্ড ভয় পেয়ে গেলাম আর সেই ভীতি থেকে স্টম্যাক আলসার দ্রুতগতিতে বাড়তে লাগল। চরম আঘাত এল যখন জানতে পারলাম শারীরিক

অক্ষমতার কারণে সৈন্যবিভাগের চাকরীটি আমি হারিয়েছি। আমি তখন চব্বিশ বছরের একজন তরতাজা যুবক এই বয়সে মানুষের কাজ করার ক্ষমতা যখন চূড়ান্ত পর্য্যায়ে থাকে তখন আমি সব কাজের বাইরে চলে গেলাম।

এই অবস্থায় কোথাও আমি বিন্দুমাত্র আশার আলো দেখতে পেলাম না। আমার এই বীভৎস অবস্থার পিছনে কি কারণ থাকতে পারে সেগুলো মরিয়া হয়ে বিশ্লেষণ করতে শুরু করলাম। ধীরে ধীরে কারণগুলো আমার কাছে পরিষ্কার হয়ে আসতে লাগল। বছর দুয়েক আগে সেলস্‌ম্যানের কাজ ক'রে বেশ সুখ স্বাচ্ছন্দ্যে দিন কাটাচ্ছিলাম। যুদ্ধের বাজারে মালপত্রের ঘাটতির জন্য এই চাকরী ছেড়ে দিয়ে একটা কারখানায় কাজ নিলাম। কিন্তু কারখানার কাজ মোটেই আমার ভাল লাগছিল না। সে সময় আমার এমন কতকগুলো সহকর্ম্মী জুটে গেল যারা কারখানার সমস্ত ব্যাপারটাকে তিক্ততার চোখে দেখতে শুরু করল এবং কাজের সময়, বেতন, কারখানার মালিক এবং সবকিছুকে তারা অভিশম্পাত করতে লাগল। ধীরে ধীরে আমিও তাদের সামিল হয়ে উঠলাম। আমি ক্রমশ! বুঝতে শুরু করলাম, আমার তিক্ত মানসিকতা আমার স্টম্যাক আলসারের জন্য মূলত দায়ী, তারপর আমি আমার পছন্দের, সেলসম্যানের কাজেই যোগ দেওয়ার এবং এমন লোকজনের সঙ্গে মেলা-মেশা করব ব'লে স্থির করলাম যারা আশাবাদী এবং গঠন মূলক চিন্তাধারার দ্বারা পরিচালিত হয়। এই সিদ্ধান্তই আমাকে মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা করল। যে মূহুর্ত্তে আমার মানসিক দৃষ্টি ভঙ্গীর পরিবর্ত্তন ঘটল সেই মূহুর্ত্ত থেকে আমার পাকস্থলীর অবস্থারও পরিবর্ত্তন ঘটতে শুরু করল। আমার পাকস্থলীতে যে কখনও আলসার হয়েছিল সে কথা আমি খুব অল্পদিনের মধ্যে ভুলে গেলাম।

এই অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আমি একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা লাভ করলাম যে—অন্যের সংস্পর্শে আপনার মধ্যে যেমন স্বাস্থ্য সুখ এবং সাফল্য সঞ্চারিত হয় তেমনি সংক্রামিত হয় দুশ্চিন্তা, তিক্ততা এবং বিফলতা।

(২৬) আমি এখন সবুজ আলো জ্বলে ওঠার অপেক্ষায় থাকি

লেখক—জোসেফ. এম. কটার।

ছোট বেলা থেকে সমস্ত যৌবন কাল এবং বয়ঃপ্রাপ্তি পর্য্যন্ত সারা সময়টাতে দুশ্চিন্তা ছিল আমার সর্বসময়ের সঙ্গী। নানাধরনের দুশ্চিন্তায় আমাকে ভুগতে হত—তার মধ্যে কতকগুলো ছিল বাস্তব। কিন্তু অধিকাংশই ছিল কাল্পনিক বা মন গড়া। বছর দুই আগে আমার এই দুশ্চিন্তার বদ অভ্যাস পরিবর্ত্তিত হতে শুরু করল। একারণে আমাকে আমার ত্রুটি বিচ্যুতিগুলো নিয়ে আত্মসমীক্ষা করার প্রয়োজন হয়েছিল। অতীত এবং ভবিষ্যতের সমস্যা নিয়ে দুশ্চিন্তা করা আমার স্বভাবে পরিণত হয়েছিল। ১৯৪৫ সালের ৩১শে মে সন্ধ্যা সাতটার সময় নর্থওয়েস্টার্ন রেলওয়ে প্লাটফর্ম থেকেই আমার এই স্বভাবের পরিবর্তন ঘটেছিল। সেদিন কয়েকজন বন্ধুকে ট্রেনে তুলে দেবার জন্য আমি স্টেশনে গিয়েছিলাম। তারা ছুটি কাটিয়ে ফেরার সময় সিটি অব্ লস্ এঞ্জেলস নামের একটা ট্রেনে উঠেছিল। টেনের মধ্যে সস্ত্রীক না উঠে আমরা প্লাটফর্মে ঘুরে বেড়াচ্ছিলাম। হঠাৎ একটু দুরের সিগন্যাল পোস্টের হলুদ আলোটার উপর আমার দৃষ্টি আকৃষ্ট হল। কয়েকমূহুর্ত্ত পরে সেখানে হলুদ আলোটা নিভে গিয়ে একটা উজ্জ্বল সবুজ আলো জ্বলে উঠল। সেই মূহুর্ত্তে ইঞ্জিনের লোকটি গাড়ী ছাড়ার ঘণ্টা বাজিয়ে দিলেন। কয়েক সেকেণ্ডের মধ্যে সেই বিশাল যন্ত্র

দানবটি দু হাজার তিনশ মাইলের পথ পাড়ি দেবার জন্য যাত্রা শুরু করল।

এই দৃশ্যে আমার মধ্যে একটা বোধের উন্মেষ ঘটতে শুরু করল। আমি এতদিন ধ'রে যে উত্তরটি খুঁজে বেড়াচ্ছিলাম ইঞ্জিনের লোকটি আমাকে সেই উত্তরটি দিয়ে দিলেন। এই বিরাট দূরত্ব অতিক্রম করার জন্য একটি মাত্র সবুজ আলোর সঙ্কেত দেখে তিনি যাত্রা শুরু করলেন কিন্তু তাঁর জায়গায় আমি হলে—সব সবুজ আলোগুলো একসঙ্গে দেখতে চাইতাম। কিন্তু বাস্তবে সেটা কখনও সম্ভব নয়। আমার জীবনের ক্ষেত্রেও সব সবুজ আলোর সঙ্কেত একসঙ্গে দেখতে চেয়েছিলাম। এরপরেই মনে হল—আমিও একটি মাত্র সবুজ আলোর সঙ্কেতের উপর নির্ভর ক'রে—আমার জীবন পথে যাত্রা শুরু করতে পারি। তাহলে আমার যাত্রাপথ শুভ এবং নিরাপদ হয়ে উঠবে।

(২৭) কিভাবে বিশ্রাম নিতে হয় সেটা আমি জানতাম না ব'লে ক্রমশ আমি আত্মহত্যার পথে এগিয়ে যাচ্ছিলাম

লেখক—পল্ স্যাম্পসন্

ছমাস আগে—আমি অত্যন্ত ব্যস্ততার মধ্যে জীবন কাটাচ্ছিলাম। সব সময় আমি একটা উত্তেজনার মধ্যে থাকতাম। কোনো সময় বিশ্রাম পেতাম না। কর্ম্মস্থল থেকে রাত্রিতে যখন বাড়ী ফিরে আসতাম আমি দুশ্চিন্তা এবং স্নায়বিক অবসাদে একেবারে বিধ্বস্ত হয়ে যেতাম।

আমি সকালে ঘুম থেকে তাড়াতাড়ি উঠে অত্যন্ত ব্যস্ততার মধ্যে দাড়ি কামানো, খাওয়া, পোষাক পরা ইত্যাদি কাজগুলো সেরে ফেলে—ব্যস্ততার মধ্যে অফিসে বেরিয়ে যেতাম। সবকিছুই আমি অত্যন্ত ব্যস্ততার সঙ্গে করতাম এমন কি ব্যস্ততার সঙ্গে ঘুমিয়ে পড়ার চেষ্টা করতাম।

আমার এমন অবস্থা হয়েছিল—আমি পরামর্শ নেওয়ার জন্য একজন বিখ্যাত স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে গেলাম। তিনি আমাকে কেবল বিশ্রাম নিতে বললেন। আমাকে, কাজ করা, খাওয়া, গাড়ী চালানো ঘুমানোর জন্যে চেষ্টা করা ইত্যাদি সময়ে বিশ্রামের কথা চিন্তা করতে বললেন। কাজ করার সময় কিভাবে বিশ্রাম নিতে হয়—সেটা আমি জানিনা বলে ক্রমশ আমি নিজেকে হত্যা করে চলেছি।

তারপর থেকে আমি বিশ্রাম নেওয়ার কৌশল রপ্ত করেছি। আজকাল, আমি যখন রাত্রিতে শয্যা আশ্রয় করি, যতক্ষণ পর্য্যন্ত আমার সমস্ত শরীর শিথিল না হয়, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক না হয় আমি ঘুমোবার চেষ্টা করিনা। সেজন্য সকালে ঘুম থেকে উঠলে শরীর ও মন বেশ ঝরঝরে হয়ে যায়। আমি বুঝতে পারি আমার শরীর ও মনের যথেষ্ট উন্নতি হয়েছে।

গাড়ী চালানোর সময় আমি যথেষ্ট সতর্ক থাকি যাতে আমার স্নায়ুর উপর কোন চাপ না পড়ে। আমার কর্ম্মস্থলে কাজ করতে করতে আমি যথেষ্ট বিশ্রাম পাই। দিনের মধ্যে বেশ কয়েকবার সমস্ত কাজকর্ম্ম বন্ধ ক'রে দিয়ে আমি হিসাব করে দেখি আমি পুরোপুরি বিশ্রাম পেয়েছি কিনা। আজকাল ফোন কল এলে কথা বলার সময় খুব বেশী সময় দিই না এবং সবরকম উত্তেজনা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করি। এর ফলে আমার জীবন এখন পরম আনন্দের এবং মধুর হয়ে উঠেছে। আমি এখন স্নায়বিক অবসাদ এবং দুশ্চিন্তা থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত।

(২৮) আমার জীবনে যে ঘটনাটা ঘটেছিল—তা সত্যিই বিস্ময়কর

লেখিকা—মিসেস জন বার্জার

দুশ্চিন্তা আমাকে সম্পূর্ণ পর্যুদস্ত ক'রে দিয়েছিল। আমার স্নায়ুগুলো সর্বদা এত উত্তেজিত হয়ে থাকত রাতে ঘুমানো দূরের কথা দিনের বেলাতেও এতটুকু বিশ্রাম নিতে পারতাম না। আমার তিনটি বাচ্চা আমার থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন হয়ে আত্মীয়দের কাছে মানুষ হচ্ছিল। আমার স্বামী সম্প্রতি সেনা বিভাগ থেকে ফিরে এসে অন্য শহরে আইন-ব্যবসায় পসার জমানোর চেষ্টা করছিলেন। যুদ্ধের পরের ডামাডোলের বাজারে আমি অনিশ্চয়তা এবং নিরাপত্তার অভাব বোধ করতাম। আমার জন্য আমার সন্তানরা একটা গৃহ কোণের নিরাপত্তা এবং সুখ স্বাচ্ছন্দ্য থেকে বঞ্চিত হচ্ছিল। এসব সমস্যা ছাড়াও আরো একটা সমস্যা দেখা দিল। আমার স্বামী বাসোপযোগী কোন বাড়ীর সন্ধান পাচ্ছিলেন না। এই সমস্যা সমাধানের জন্য একটাই পথ খোলা ছিল সেটা হল নিজেদের জন্য একটা বাড়ী তৈরী করা। আমার সুস্থ হয়ে ওঠার উপর এ সমস্ত কিছু নির্ভর করছিল। কিন্তু অনেক চেষ্টা সত্ত্বেও আমি দুশ্চিন্তা মুক্ত হতে পারছিলাম না। কোন দায়িত্বপূর্ণ কাজের ব্যাপারে পরিকল্পনা করতেও আমি ভয় পেতে শুরু করলাম। যখন এই ভাবে হতাশার অন্ধকারে তলিয়ে যাচ্ছিলাম আমার মা-ই আমাকে সমস্ত দুশ্চিন্তার বিরুদ্ধে সংগ্রামী মনোভাব নিয়ে এগিয়ে যাবার জন্য অনুপ্রাণিত করলেন। তিনি বললেন সমস্যার ভয়ে ভীত না হয়ে তার বিরুদ্ধে লড়াই করার মত সাহস এবং শক্তি সঞ্চয় করতে।

সেদিন থেকে আমার সংগ্রাম শুরু হল। সেই উইক-এন্ডেই বাবা-মাকে ফিরে যেতে বললাম—আর নিজেই সব কিছুরই দায়িত্ব কাঁধে তুলে নিতে পারব বলে তাঁদের আশ্বাস দিলাম। যে সমস্ত কাজ আমার কাছে অসম্ভব বলে মনে হয়েছিল—সে সবই আমি একাই ক'রে ফেলতে শুরু করলাম। বাচ্চা দুটোর যত্ন নেওয়া এবং সংসারের সমস্ত কাজের দায়িত্ব পালন করতে শুরু করলাম। খুব ভাল ক'রে খেতে এবং ঘুমাতে শুরু করলাম—আমার উৎসাহ উদ্দীপনাও যথেষ্ট পরিমাণে বেড়ে গেল।

প্রথম দিকে ইচ্ছা না থাকলেও জোর করেই কাজ করতে শুরু করলাম—কিন্তু পরে কাজের মধ্যেই যেন নিজেকে হারিয়ে ফেললাম। আমাদের নূতন বাড়ীতে স্বামী এবং সন্তানদের নিয়ে একসঙ্গে মিলিত হলাম। আমার দীর্ঘ দিনের স্বপ্ন সফল হল। আমি কাজে এত ব্যস্ত হয়ে পড়লাম যে নিজেকে নিয়ে ভাবারই অবকাশ পেতাম না।

একবছর পরে, নিজের সুন্দর বাড়ীতে সফল স্বামী এবং তিনটি স্বাস্থ্যবান-সুস্থ সন্তান নিয়ে—শান্তিতে বাস করছি।

(২৯) বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিন কিভাবে দুশ্চিন্তা জয় করেছিলেন

যোসেফ প্রিস্টলে আর্ল অফ মেলবার্নের লাইব্রেরিয়ানের পদ অধিকার করার জন্য তাঁকে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল। এ ব্যাপারে তিনি ফ্রাঙ্কলিনকে কয়েকটি উপদেশ দেওয়ার জন্য অনুরোধ করেছিলেন। ফ্রাঙ্কলিন একটি চিঠির মাধ্যমে দুশ্চিন্তা মুক্ত হয়ে সমস্যা সমাধানের পদ্ধতিটি তাঁকে জানিয়ে ছিলেন।

তাঁর চিঠিটি এখানে তুলে ধরা হল—

লন্ডন, সেপ্টেম্বর ১৯, ১৭৭২

প্রিয় মহাশয়,

একটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারে আমার উপদেশ চেয়ে চিঠি লিখেছেন। কিন্তু আপনার সমস্যাটি যে কি সেটা সঠিকভাবে জানতে না পারার জন্য আমার পক্ষে আপনাকে কোন উপদেশ দেওয়া সম্ভব হচ্ছে না। তবে কেমনভাবে আপনি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন—সে বিষয়ে আপনাকে কিছু বলতে পারি। কোন সমস্যা সমাধানের জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণের স্বপক্ষে এবং বিপক্ষে যে সমস্ত যুক্তি থাকে—সেগুলো সবসময় আমাদের কাছে স্পষ্ট ও স্বচ্ছ হয়ে ওঠে না। সে কারণে কোন সমস্যা সমাধান করা আমাদের পক্ষে কঠিন হয়ে ওঠে সুতরাং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমরা নানারকম অসুবিধার সম্মুখীন হই ব'লে আমাদের বুদ্ধির বিভ্রান্তি ঘটে।

এই অবস্থা অতিক্রম করার জন্য একটা কাগজের পাতাকে দুটি কলামে ভাগ করি। সিদ্ধান্তের পক্ষের যুক্তিগুলোকে একটা কলামে আর সিদ্ধান্তের বিপক্ষের যুক্তিগুলোকে অন্য আর একটি কলামে লিখে ফেলি। তিন-চারদিন ধ'রে স্বপক্ষের বা বিপক্ষের আরো কিছু যুক্তির কথা যদি মনে পড়ে তাহলে সেগুলোকে কলাম দুটোতে লিখে ফেলি। এইভাবে ছোট ছোট তথ্য সম্বলিত যুক্তিগুলোকে এক নজরে দেখে নিয়ে তাদের গুরুত্ব নির্ধারণ করার চেষ্টা করি। স্বপক্ষীয় যুক্তির দুটি বক্তব্য সমান গুরুত্বপূর্ণ ব'লে মনে হলে—আমি সেই দুটিকে কেটে বাদ দিয়ে দিই। দুদিন ধ'রে এমন করতে করতে অবশিষ্ট যুক্তিগুলোকে নিয়ে আমি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি। আপনিও এই উপায় অবলম্বন করলে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবেন।

শুভেচ্ছাসহ বেন ফ্রাঙ্কলিন।

(৩০) আমি এত দুশ্চিন্তার মধ্যে ছিলাম আঠেরোদিনের মধ্যে একটুকরো খাবারও মুখে দিতে পারিনি

ক্যথরাইন হোলকোম্ব ফার্মার

তিন মাস আগে আমার দুশ্চিন্তা এতটাই বেড়ে গিয়েছিল আঠেরো দিনের মধ্যে একটুকরো খাবার খেতে পারিনি আর চারদিন-চার রাত এক মূহুর্ত্তের জন্যও ঘুমাতে পারিনি। খাবারের গন্ধেও আমি ভীষণ ভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ছিলাম। সে-সময় যে মানসিক যন্ত্রণা আমাকে সহ্য করতে হয়েছিল তা ভাষায় বর্ণনা করা যায় না। মনে হত আমি বোধ হয় পাগল হয়ে যাব অথবা মারা যাব।

আমার এই অবস্থা চলাকালীন এই বই এর একটি কপি আমার হাতে এলো। গত তিন মাস ধ'রে সর্বক্ষণ এই বইটা নিয়েই পড়েছিলাম। প্রতিটি পাতা পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে পড়ে কিভাবে এক দুশ্চিন্তামুক্ত নূতন জীবনের সন্ধান পাওয়া যায় মরিয়া হয়ে বই-এর প্রতিটি পৃষ্ঠায় সে সম্বন্ধে কিছু লেখা আছে কিনা—তন্ন তন্ন করে খুঁজেছিলাম। এই বইটি আমার দৃষ্টিভঙ্গী পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে যেভাবে মানসিক আবেগকে দৃঢ় এবং স্থির করেছে—তা এককথায় অবিশ্বাস্য। আমি এখন প্রতিটি দিনের প্রতিটি পদক্ষেপে সংগ্রামের মধ্য দিয়ে চলতে অভ্যস্ত হয়ে উঠেছি।

বর্ত্তমানে যখনই কোন বিষয়ে দুশ্চিন্তার সম্মুখীন হই—দুশ্চিন্তা বর্জন করার যে সমস্ত উপায় বা নীতি আমি এই বইটি থেকে আয়ত্ত করেছি—সঙ্গে সঙ্গে সেগুলোকে প্রয়োগ করতে শুরু

করি। যে কাজটি আজই আমাকে করতেই হবে অর্থাৎ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ কাজটি সম্বন্ধে আমার দুশ্চিন্তা শুরু হলে আমি সেই কাজটি শুরু করে দিই আর—কাজটি শেষ হয়ে গেলে সেই বিষয়ে বিন্দুমাত্র চিন্তা আমার মনে স্থান দিই না। কোন বিষয়ে কঠিন সমস্যা দেখা দিলে আমি শান্ত মনে এই বইয়ের প্রথম অধ্যায়ের দ্বিতীয় পরিচ্ছেদে বিবৃত তিনটি উপায় অবলম্বন করি।

প্রথমতঃ নিজেকে জিজ্ঞেস করি—এই সমস্যার দ্বারা চরম কি ক্ষতি হতে পারে।

দ্বিতীয়তঃ আমি সেটাকে মেনে নেবার জন্য মানসিক ভাবে প্রস্তুত হই।

তৃতীয়তঃ আমি একাগ্রচিত্তে সমস্যাটিকে বিশ্লেষণ করে দেখি কিভাবে চরম ক্ষতির পর্য্যায়টাকে উন্নত স্তরে নিয়ে যাওয়া যায়। বইটি পড়ার পর থেকে এক নূতন গৌরবময় জীবনকে অনুভব করি। দুশ্চিন্তা এখন আর আমার সুখ আর স্বাস্থ্যের উপর কোন ক্ষতির প্রভাব ফেলতে পারে না। আমি রাত্রে শান্তিতে ন ঘণ্টা ক'রে ঘুমাই। আমি তৃপ্তি ক'রে খাবার খাই, পৃথিবীর সব সৌন্দর্য্য আমি দুচোখ ভ'রে উপভোগ করি। আমি এই আশ্চর্য্য সুন্দর পৃথিবীতে বাস করার সুযোগ পেয়েছি বলে আমি ভগবানের কাছে আন্তরিক ভাবে কৃতজ্ঞ। আমি আপনাদের মন দিয়ে এই বইটি পড়ার জন্য অনুরোধ করব। যে সমস্ত সমস্যা আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য বলে মনে করছেন তার নীচে দাগ দিন। পদ্ধতি গুলোর সঠিক প্রয়োগের মাধ্যমে নিজের জীবনকে সুন্দর ক'রে তুলুন। বইটি নূতন জীবনের পথের দিশারী।

(৩১) জন ডি রকফেলার কিভাবে পঁয়তাল্লিশ বছর বেশী সময় বেঁচেছিলেন

জন ডি রকফেলার তাঁর তেত্রিশ বছর বয়সে দশলক্ষ ডলার সঞ্চয় করেছিলেন। তেতাল্লিশ বছর বয়সে পৃথিবীর সর্ববৃহৎ একচেটিয়া সংস্থা, "দি গ্রেট স্ট্যান্ডার্ড অয়েল কোম্পানী" প্রতিষ্ঠিত করেছিলেন। কিন্তু যখন তাঁর বয়স তেপ্পান্ন—সর্বদা দুশ্চিন্তা এবং প্রচন্ড উত্তেজনার মধ্যে থাকার জন্যে—তাঁর স্বাস্থ্য একেবারে ভেঙে পড়েছিল। তাঁর জীবনীকার জন্ কে, উইঙ্কলার বলেছেন—তাঁর চেহারা হয়ে উঠেছিল শুকনো মমির মত।

সে সময় বদ্‌হজমের জন্য তাঁর সমস্ত চুল পড়ে গিয়েছিল। তাঁর টাক ঢাকা দিতে পরচুলো ব্যবহার করতে হত—যার প্রতিটির মূল্য ছিল পাঁচশ ডলার—বাকী জীবন তাঁকে এই রুপালী পরচুলো পরে কাটাতে হয়েছিল।

প্রথমদিকে তাঁর শরীর স্বাস্থ্য ছিল অটুট। কিন্তু মাত্র তেপ্পান্ন বছর বয়সে নানা রকম রোগের শিকার হয়ে তাঁর শরীরটা সামনের দিকে ঝুঁকে পরেছিল। হাঁটার সময় তিনি টলে পড়ে যেতেন। প্রচণ্ড কাজের চাপ, দুশ্চিন্তা এবং অনিদ্রা তাঁর স্বাস্থ্য একেবারে ভেঙ্গে দিয়েছিল। প্রভূত বিত্তের মালিক হয়ে—তাঁকে যে খাবার খেয়ে দিন কাটাতে হত—তা একজন নিঃস্ব ব্যক্তির পক্ষেও অরুচির কারণ হয়ে দাঁড়াত। সপ্তাহে যখন তিনি দশলক্ষ ডলার উপার্জন করতেন তখন তাঁর জন্য সপ্তাহে খরচ হত মাত্র দু-ডলার। খাদ্য হিসাবে তাঁর জন্য বরাদ্দ ছিল কয়েকখানা বিস্কুট আর সামান্য দুধ। তেত্রিশ বছর বয়স থেকে অর্থোপার্জ্জনের আসক্তি তাঁকে এমন উন্মত্ত করে তুলেছিল যে লাভের খবরে তিনি যেমন আনন্দে অধীর হয়ে উঠতেন তেমনি ক্ষতির খবর তাঁকে দুশ্চিন্তায় শয্যাশায়ী ক'রে ফেলত।

একসময় চল্লিশ হাজার ডলার মূল্যের খাদ্যশস্য জলপথে নির্দিষ্টস্থানে পাঠিয়েছিলেন। দেড়শ ডলার বীমা খাতে ব্যয় হবে জানতে পেরে কোনরকম বীমার ব্যবস্থা করা হয়নি। কিন্তু সেই রাত্রে

প্রচন্ড ঝড় ওঠার জন্য তিনি প্রচন্ড উত্তেজিত হয়ে তাঁর পার্টনার মিঃ গার্ডনারকে যে কোন উপায়ে বীমার ব্যবস্থা করার জন্য অনুরোধ করেন। গার্ডনার তাঁর সাধ্যমত চেষ্টা ক'রে বীমার ব্যবস্থা করতে সক্ষম হলেন। কিন্তু এই সংবাদ তাঁকে মানসিক ভাবে বিপর্য্যস্ত ক'রে ফেলল কারন তিনি কিছুক্ষণ আগে খবর পেয়েছেন জাহাজটি নিরাপদে নির্দিষ্ট স্থানে পৌছে গেছে। অনর্থক এভাবে দেড়শ ডলার ক্ষতি হওয়াতে তিনি দুঃখে একেবারে ভেঙ্গে পড়লেন। সে সময় তাঁর ব্যবসা থেকে উপার্জন হত বছরে পাঁচ লক্ষ ডলার তবুও দেড়শো ডলার ক্ষতির শোকে তিনি শয্যাশায়ী হয়ে পড়লেন। তাঁর জীবনের ধ্যান জ্ঞান সবই ছিল অর্থোপর্জ্জানকে কেন্দ্র ক'রে। প্রভূত বিত্তের অধিকারী ছিলেন বলে সর্বদা সবকিছু হারাবার ভয়ে সবসময় মারাত্মক উত্তেজনার মধ্যে দিন কাটাতেন। তিনি শান্তিতে ঘুমাতে পারতেন না। সর্বদা তিনি অস্থির হয়ে উঠতেন। তাঁর আত্মীয়-বন্ধুবান্ধব বা তাঁর বেতন ভোগী কর্ম্মচারীদের কাছে তিনি ছিলেন অশ্রদ্ধার পাত্র, এসমস্ত লোকেরা তাঁর কুশ পুত্তলিকা দাহ্ করেছেন। আবার কেউ কেউ চিঠিতে তাঁকে গালাগালি দিয়েছেন। অজ্ঞাত নামা কোন একজন তাঁকে খুন করারও ভয় দেখিয়েছিল।

তাঁর চিকিৎসকরা তাঁকে তিনটি নিয়ম মেনে চলতে বলেন আর সেগুলো পালন করার ফলে তাঁর আয়ু বেড়ে দাঁড়িয়েছিল আটানব্বই বছর।

নিয়ম তিনটি হল ঃ

১) দুশ্চিন্তা পরিত্যাগ করুন। কোন কিছুর জন্য কখনও দুশ্চিন্তা করবেন না।

২) যথেষ্ট বিশ্রামের সুবিধা উপভোগ করুন। খোলা হাওয়ায় হালকা ব্যায়াম করার অভ্যাস করুন।

৩) খাদ্যতালিকা নির্বাচন করুন। কখনও সম্পূর্ণ পেট ভর্তি করে খাবেন না।

এই নিয়মগুলো পালন করার ফলে পরবর্ত্তীকালে তাঁর মধ্যে ব্যাপক পরিবর্ত্তন এসেছিল। দুঃখজনক পরিস্থিতির মধ্যে তিনি অবিচলিত থাকার অভ্যাস গড়ে তুলেছিলেন।

যুক্তরাষ্ট্রের আইন অনুসারে একচেটিয়া ব্যবসা চালানো অন্যায় বলে বিবেচিত হল। বিখ্যাত সব আইনজীবীরা তাঁর পক্ষে পাঁচ বছর ধরে মামলা চালালেন কিন্তু সব চেষ্টা ব্যর্থ হল।

তিনি মামলায় হেরে গেলেন। বিরাট অঙ্কের জরিমানা তাঁর নামে নির্দিষ্ট হল।

আইনজীবীরা তাঁকে এই দুঃসংবাদটি জানাতে ইতস্ততঃ করছিলেন। কিন্তু শেষ পর্যন্ত তাঁদের মধ্যে কোন একজন অত্যন্ত সতর্ক হয়ে টেলিফোন মারফৎ খবরটি জানালেন আর আন্তরিক ভাবে অনুরোধ করলেন তিনি যেন এনিয়ে দুশ্চিন্তা না করেন। ফোনের অন্যপ্রান্ত থেকে তিনি হঠাৎ হেসে উঠে সেই আইনজীবীকে বললেন—তিনিই যেন তাঁর জন্য মোটেই দুশ্চিন্তা না করেন। এই ঘটনার জন্য তাঁর সুনিদ্রার বিন্দুমাত্র ব্যাঘাত ঘটুক এটা তিনি চান না। এরপর তাঁকে শুভরাত্রি জানিয়ে ফোনটাকে নামিয়ে রাখলেন।

মানসিক শান্তির বিকাশ

(Grow rich with peace of mind)

প্রথম অধ্যায়

সাফল্য লাভের জন্য মানুষের নিজের মধ্যে এক বিস্ময়কর শক্তি আছে। সেই শক্তির যথাযথ ব্যবহারের আগে একটা কথা মনে রাখা দরকার যে নিজের মনকে সঠিকভাবে জেনে নিয়ে নিজের স্বাধীন ইচ্ছা অনুযায়ী জীবন যাপন করাই বাঞ্ছনীয়। এবার আপনি আপনার মধ্যে যে সুপ্ত শক্তি আছে তার সন্ধান পাবেন আর তার ফলে নির্দিষ্ট সময় সীমার মধ্যে আপনি যে চাহিদা গুলো পূরণ করতে ইচ্ছুক সেগুলো অতি সহজেই আপনার পক্ষে পূরন করা সম্ভব হবে। কতকগুলো বিশেষ পদ্ধতির সাহায্যে আপনি আপনার লক্ষ্য পূর্ণ করতে সক্ষম হবেন। আর এই পদ্ধতিগুলো সমপূর্ণ আপনার আয়ত্তাধীন।

সফল ব্যক্তিরা জীবনে চলার পথে কোন এক সময়ে কিভাবে নিজের জীবন অতিবাহিত করবেন তার দিশা খুঁজে পান। বয়স কম থাকা কালীন এই শক্তিশালী ক্ষমতার সন্ধান লাভ করতে পারলে সাফল্য আনন্দ ও শান্তির সঙ্গে জীবনকে অতিবাহিত করা যায়। তবে অনেক ক্ষেত্রে বয়োবৃদ্ধি সত্ত্বেও অপরের উদাহরণ অনুসরণ করে জীবনের গতিপথ পরিবর্ত্তনের মাধ্যমে সুখ স্বাচ্ছন্দ্যে জীবন অতিবাহিত করা অসম্ভব নয়।

ঈশ্বর মানুষকে নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য যথেষ্ট শক্তি দান করেছেন। প্রতিটি মানুষ যাতে নিজের স্বাধীন ইচ্ছানুযায়ী জীবন কাটাতে পারে—চিন্তা ভাবনাগুলোকে নিজের ইচ্ছানুযায়ী নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং নিজের উদ্দেশ্যসাধনে ব্রতী হতে পারে—সে জন্য ঈশ্বরের কাছ থেকে মানুষ-উৎসাহ বা অনুপ্রেরণা লাভ করে।

আপনি আপনার ভিতরের আত্মনিয়ন্ত্রণের শক্তিকে যথোপযুক্ত সদ্ব্যবহারের মাধ্যমে মনুষ্য জীবনের শ্রেষ্ঠ বাঞ্ছিত বস্তু মানসিক শান্তি লাভ করতে পারেন।

আপনি যে পরিবেশ বা পরিমন্ডলের মধ্যে বাস করেন তাতে আপনি সেই পরিবেশের দ্বারা প্রভাবিত হবেনই। সর্বদা আপনি অপরের কাজ, চিন্তা ভাবনা—কর্ত্তব্য বা দায়িত্ব বোধের দ্বারা প্রভাবিত হচ্ছেন—তেমনি অন্যেও আপনার কাজকর্ম্ম রীতিনীতি, চিন্তা-ভাবনার দ্বারা প্রভাবিত হন। তবুও এ সমস্ত কিছুর মধ্য দিয়ে জীবনে চলার পথে আপনাকে অগ্রসর হতে হবে। নিজের স্বপ্নকে স্বার্থক রূপ দেওয়ার জন্য চেষ্টা করতে হবে। গ্রীক দার্শনিকদের মতবাদ হল "নিজেকে জান"—জীবনকে সমৃদ্ধ করতে প্রকৃত শান্তির পথ খুঁজে পাওয়ার মূল মন্ত্রই হল এটা। সর্বাগ্রে নিজেকে জানার মাধ্যমে জীবনকে নিজের রুচি অনুযায়ী গঠন করা এবং নিজের আভ্যন্তরীণ ব্যক্তি সত্ত্বাকে যথোপযুক্ত ভাবে ব্যবহার করা সম্ভব হয়।

এই উপায়েই আমরা সুখের উপত্যকায় পৌছে যেতে পারি।

আপনার প্রয়োজনীয় জিনিস যে আপনার কাছে নেই একথা যেন কখনও আপনার মনে না হয়

বৈদ্যুতিক আলোর নীচে ব'সে তখন হয়ত আপনি একখান বই পড়ছেন। তখনই আপনার মনে পড়বে—এই বৈদ্যুতিক আলোর আবিষ্কারক হলেন থমাস আলভা এডিসন। স্কুলের পাঠক্রমে তাঁর মনোযোগের অভাব লক্ষ্য করে কর্তৃপক্ষ তাঁকে স্কুল থেকে বহিষ্কার করেছিলেন। প্রাথমিক শিক্ষা লাভে তাঁর মনোযোগ বা যোগ্যতার অভাব আছে—অন্যের এই মতামতের তিনি শিকার হয়েছিলেন। আর এই মতামতের বিশ্বাস যদি তাঁর মনে প্রোথিত হত—তাহলে আজ তাঁর কি পরিণতি হত। এটাই জগৎবাসীর এবং নিজের সৌভাগ্য যে তিনি তাঁর নিজের জীবনের গতিপথ নিজের ইচ্ছানুযায়ী পরিচালিত করেছিলেন।

ছেলেবেলায় তিনি ছকে বাঁধা শিক্ষা বা প্রচলিত শিক্ষায়তনের বাইরে বিজ্ঞাপনের মাধ্যমে মূল্যবান কিছু আবিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছিলেন। প্রথমেই তিনি যে শিক্ষাটি লাভ করলেন তা হল তাঁর নিজের মনকে তিনি সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে সমর্থ এবং এই মনকে সম্যক ভাবে পরিচালিত করে তাঁর বাঞ্ছিত বা আকাঙ্খিত বস্তুকে এই নিয়ন্ত্রিত মনের সাহায্যে লাভ করতে সক্ষম—এতত্ত্ব উপলব্ধি করলেন। এরপর তিনি টেক্‌নিক্যাল বা প্রযুক্তিবিদ্যার দিকে মনোনিবেশ করেন এবং সংকল্প করেন যে এ বিষয়ে তিনি উপযুক্ত শিক্ষা এবং সফলতা লাভ করবেন। স্কুল থেকে এ সমস্ত বিষয়ে শিক্ষালাভের সুযোগ তিনি কখনও পাননি—তা সত্ত্বেও তিনি নিজের আগ্রহ এবং চেষ্টায় হাতে কলমে এই সমস্ত বিষয়ে নানারকম ভাবে পরীক্ষা নিরীক্ষা শুরু করলেন। যখন সমস্ত শিক্ষা তাঁর আয়ত্তাধীন হল তিনি নিজেই সবকিছু সঠিক ভাবে করতে শুরু করলেন। তিনি যে শুধুমাত্র বৈদ্যুতিক বাতি আবিষ্কার করেছিলেন তাই নয় বিজ্ঞানের জগতে আলোড়ন সৃষ্টিকারী বহুবিধ আবিষ্কারের মাধ্যমে তিনি যশের শিখরে আরোহন করেছিলেন।

একটি বালক একজন সত্যিকারের বন্ধু খুঁজে পেয়ে নিজেকে আবিষ্কার করল

মিথ্যা মূল্যবোধের মোহে পড়ে আমি প্রায় প্রতারিত হতে চলেছিলাম। আমার ন বছর বয়সে আমার মা মারা যান। আমি সে সময় আত্মীয়দের সঙ্গে থেকে বড় হয়ে উঠছিলাম। অন্যদের কথা কি আর বলব। আমার বাবাই আমাকে একজন সমস্যাসৃষ্টিকারী শিশু হিসাবে অভিহিত করতেন। সেই শিশুটিকে কোনভাবেই সন্তুষ্ট করা যেত না-তার নিরন্তর বায়নার জ্বালায় সবাই অতিষ্ঠ হয়ে উঠে বলতে শুরু করল এর দ্বারা কিছুই হবে না। এই সমস্ত কারনে সেই বয়স থেকেই অপরাধ জগতের প্রতি আমার নিজের মধ্যেই একধরণের প্রবণতা তৈরী হতে শুরু করল।

কুখ্যাত অপরাধী হিসাবে নিজের নাম যাতে ছড়িয়ে পড়ে সে জন্য আমি আপ্রাণ চেষ্টা শুরু করলাম। আমি খুব অল্প সময়ের মধ্যে ছ-টা বন্দুক যোগাড় করে ফেললাম এবং সেগুলো চালাতে এতটা দক্ষতা অর্জন করলাম—আমি বন্দুকবাজ হিসাবে কুখ্যাত ওস্তাদ বন্দুক বাজদের সমতুল্য হয়ে উঠলাম। এমন এক সন্ধিক্ষণে আমার জীবনের নাট্যমঞ্চে নাটকীয়ভাবে একজন মহিলার প্রবেশ আমার জীবনের গতিপথ সম্পূর্ণ বদলে দিল। তিনি হলেন আমার বিমাতা। তিনি আমাদের পরিবারভুক্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আমার আত্মীয়রা আমাকে বোঝাতে চেষ্টা করল এবং তাঁর বিরুদ্ধে আমার মনকে এমনভাবে বিষিয়ে তোলার চেষ্টা করতে লাগল যাতে আমি তাঁকে ভীষণ

ভাবে ঘৃণা করতে শুরু করি।

বিমাতাকে বিয়ে ক'রে বাবা বাড়ীতে ঢুকতেই তাঁকে সাদর অভ্যর্থনা জানানোর জন্য আত্মীয় স্বজনরা এক সঙ্গে সম্মিলিত হলেন। বাবা এই নূতন মায়ের সঙ্গে সকলের পরিচয় করিয়ে দিলেন। শেষে তিনি আমাকে দেখতে পেলেন। আমি বারান্দার এক কোণে চুপ চাপ দাঁড়িয়েছিলাম। আমার সমস্ত মুখটা ভয়ঙ্কর রাগে থম থম করছিল।

আমার সেই মায়ের নাম ছিল নেপোলিয়ন। বাবা তাঁকে উদ্দেশ্য ক'রে বললেন—এটি তোমার সৎ ছেলে। এই শহরের সবথেকে খারাপ ছেলে হিসাবে এর কুখ্যাতি ছড়িয়ে পড়েছে। সুতরাং আমরা এর কাছ থেকে ভাল কিছু প্রত্যাশা করার চিন্তা ছেড়েই দিয়েছি। আগামী কাল থেকে ও যদি তোমার মাথা লক্ষ্য ক'রে পাথর ছুঁড়তে শুরু ক'রে তাহলে তাতে অবাক হওয়ার কিছুই থাকবে না।

বাবার মুখের উচ্চারিত এই সমস্ত কথাশুনে আমার মনে হচ্ছিল আমার জীবনটা যেন একটা সরু সুতোর সাহায্যে ঝুলে আছে।

আমার বিমাতা প্রকৃতপক্ষে একজন বিবেক সম্পন্না সুন্দর এবং সুষ্ঠু মনের মানুষ ছিলেন। তিনি আমার এক গুঁয়ে জেদী স্বভাবের শক্ত চিবুকের নীচে তাঁর স্নেহের হাত খানা রেখে আমার মুখটা খানিকটা উঁচুতে তুলে ধরে সরাসরি পরিষ্কার ভাবে আমার চোখের দিকে তাকালেন। সেই অবস্থাতে তিনি আমার মুখের দিকে তাকিয়ে মাত্র কয়েকটি কথা উচ্চারণ করেছিলেন যা আমার চলার পথের গতি পরিবর্তন ক'রে এক নূতন জীবনের সন্ধান দিল।

এরপর বাবার দিকে তাকিয়ে তিনি বলেছিলেন তিনি আমার সম্পর্কে যে ধারণা পোষণ করেন তা সম্পূর্ণ ভুল। বিবেক সম্পন্ন বুদ্ধিমান ছেলেদের মধ্যে আমি কখনই খারাপ নই। আমি যথেষ্ট বুদ্ধিমান বিবেক সম্পন্ন এবং আত্ম সচেতন। আমাকে যথেষ্ট—স্নেহ যত্ন-আদর ভালবাসা মমতা দিয়ে প্রতিপালিত করা একান্ত কর্ত্তব্য। এমন কিছু মূল্যবান উপদেশ আমাকে দেওয়া উচিত যার সাহায্যে আমার মন পরিপূর্ণ বিকাশ লাভ ক'রে যথোপযুক্ত ভাবে জীবনের পথ পরিক্রমায় অগ্রসর হতে পারে।

জীবনে এই প্রথম কারো কাছ থেকে আমার নিজের সম্বন্ধে এমন ভাল মন্তব্য শুনে আমাার বুকটা আনন্দে-গর্বে ভরে উঠল। এই ভদ্রমহিলা যিনি আমার মায়ের স্থান অধিকার করতে এসেছেন—তাঁর সম্বন্ধে আমার আত্মীয় স্বজনরা আমার মধ্যে যে বিরূপ ধারণা সৃষ্টি করতে চেয়েছেন—তিনি যে আদৌ সেই প্রকৃতির বা চরিত্রের মহিলা নন-সেটা আমি সেদিনই সঠিকভাবে উপলব্ধি কলাম। ইনি হলেন সেই সমস্ত স্বল্প সংখ্যক মানুষদের মধ্যে একজন যাঁরা অন্যাকে সহযোগিতা করার জন্য বা ভালবাসার জন্য নিজের সবকিছু উজাড় ক'রে দিতে প্রস্তুত থাকেন।

অপরাধ জগত থেকে আমি স'রে এলাম। আমার বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমি নিজেকে নূতন ক'রে বুঝতে ও জানতে শুরু করলাম।

আমি আবিষ্কার করলাম যে আমার মধ্যে লেখার প্রতিভা আছে। টাইপ শেখার ব্যাপারে আমি আমার বিমাতার অশেষ সাহায্য ও সহযোগিতা লাভ করেছিলাম। এই ভাবেই আমি একদিন সংবাদ পত্রের লেখক হিসাবে পরিচিতি লাভ করলাম। জীবনে চলার পথে নানা ধরনের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বহুবিষয়ে শিক্ষা লাভ করলাম। জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে সফল ব্যক্তিদের সাক্ষাৎকার নেওয়াই ছিল আমার প্রধান কাজ।

এভাবেই একদিন এ্যান্ড্রু কার্নেগীর মত একজন বিখ্যাত মানুষের সাক্ষাৎকার নেবার সুযোগ ঘটে। দীর্ঘ সময় তাঁর সাক্ষাৎকার নিয়ে সে বিষয়ে আমি আমার মতামত ব্যক্ত করেছিলাম। এই সমস্ত মানুষের সাক্ষাৎকার নিয়ে আমি জানতে পারতাম তাঁদের জীবনে সাফল্য বা আর্থোপার্জ্জনের গোপন রহস্যটা কি। সফল এবং সমৃদ্ধ মানুষদের সংস্পর্শ এবং সান্নিধ্য থেকে আমি উপলব্ধি করেছি কিভাবে তাঁরা কৃতকার্য্য হয়েছেন এবং প্রকৃত মানসিক শান্তি লাভ করেছেন। আর সে সমস্ত বিষয়েও আমি বহু বিচিত্র অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছি।

বিখ্যাত শিল্পীরা তাঁদের জীবনে নিজেদের মত করেই বেঁচে থাকেন—না হলে তাঁরা খ্যাতির উচ্চশিখরে আরোহন করতে পারতেন না

ম্যাডাম স্কিউমেন হেস্কএর খ্যাতি অভিনেত্রী হিসাবে ছড়িয়ে পড়েছিল। ছেলেবেলায় নিজের গানের গলা পরীক্ষা করার জন্য একজন শিক্ষকের কাছে যেতেন। অল্প কিছুক্ষণ তাঁর গান শোনার পর সেই শিক্ষক তাঁকে ভীষণ ভাবে নিরুৎসাহিত ক'রে বলতেন, "অনেক হয়েছে এবার থামো। তুমি ফিরে গিয়ে সেলাই মেশিন চালাতে শুরু করো। আর একটু যদি মন দিয়ে চেষ্টা করো তবে তুমি প্রথম শ্রেণীর মহিলা দর্জ্জি হওয়ার মত দক্ষতা অর্জ্জন করতে পারবে। কিন্তু গায়িকা হওয়ার কথা স্বপ্নেও ভেবো না-সে ব্যাপারে তোমার বিন্দুমাত্র যোগ্যতা নেই।"

সকলের ধারণা হয়েছিল এ কথা শোনার পর মেয়েটি হতাশাগ্রস্ত হয়ে তার মন থেকে গান গাওয়ার আকাঙ্খাকে চিরতরে পরিত্যাগ করবে। কিন্তু মেয়েটি তার গান গাওয়ার স্বপ্নকে মনের মধ্যে সযত্নে লালান ক'রে চলেছিল। তার একমাত্র স্বপ্ন এবং সাধনা ছিল—সঙ্গীত বিদ্যাকে সঠিক এবং সুষ্ঠুভাবে আয়ত্ত করবে। সে বাস্তবে তার স্বপ্নকে সফল ক'রে তুলেছিল। আর সেজন্য পৃথিবী পেয়েছিল সুকণ্ঠের অধিকারী একজন দক্ষ সঙ্গীত শিল্পীকে। হয়তো বা এমন বহু প্রতিভা উপযুক্ত সাহায্য বা সহযোগিতার অভাবে হারিয়ে যেতে বসেছে। আর এইভাবে হারিয়ে যাওয়ার অন্যতম প্রধান কারণ হল—প্রতিভাশালী ব্যক্তিটি হয়তো নিজের প্রতিভা সম্বন্ধে আদৌ সচেতন বা আবহিত নন।

প্রতিটি প্রতিকূল অবস্থা মানুষের মনে শক্তিদায়ী টনিক হিসাবে কাজ করে।

সফল ব্যক্তিদেরও তাঁদের জীবনে কোনো এক সময় হতাশা ব্যর্থতা এব হতোদ্যমের গ্লানি বহন করতে হয়েছে। কারণ এগুলো ছাড়া সাফল্যের কথা চিন্তা করাই বাতুলতা মাত্র।

নিজের আভ্যন্তরীন সত্তা সম্পর্কে আপনি যদি সচেতন হয়ে ওঠেন দেখবেন সেখানে হতাশ হওয়ার মত কোন কিছুরই অস্তিত্ব নেই। আপনি হয়ত একবারের ব্যর্থতায় পরাজিত হলেন কিন্তু তাতে ভগ্নোদ্যম না হয়ে আপনি যদি দ্বিতীয়বার চেষ্টা করেন তাহলে আপনি জয়ের গৌরব মাল্যে ভূষিত হতে পারেন। আপনাকে দুর্গম পথ অতিক্রম করতে হলেও আপনার প্রত্যাবর্ত্তনের পথ সর্বদা সুরক্ষিত ও মসৃণ থাকবে।

ম্যানুয়েল, এল, কুইসনের ব্যক্তিগত উপদেষ্টা নিযুক্ত হয়ে ১৯১০ খৃষ্টাব্দে আমি তাঁকে বিভিন্ন বিষয়ে উপদেশ দেওয়া ছাড়াও গুরুত্বপূর্ণ অনেক বিষয়ে পরামর্শ দিতাম। সাইন্স অফ পারসন্যাল এচিভমেণ্ট সম্বন্ধে শিক্ষা দিতাম। কুইসন, ফিলিপাইন দ্বীপপুঞ্জের প্রথম রাষ্ট্রপতি পদ লাভ করার

আগে সর্বদা একটিই চিন্তা তাঁর মনকে আচ্ছন্ন করে রাখত—কিভাবে তিনি তাঁর স্বদেশকে পরাধীনতার শৃঙ্খল থেকে মুক্ত করবেন। তাঁর আপ্রান চেষ্টায় ১৯১০ সালে ফিলিপাইন স্বাধীনতা লাভের গৌরব অর্জন করে। কিন্তু দেশ স্বাধীন হওয়ার আগেই তিনি সর্বদা নিজেকে ঐ দেশের রাষ্ট্রপতি হিসাবে বিবেচনা করতেন। তাঁকে আমি সর্বদা এই বলে আশ্বাস দিতাম যে তাঁর এই দীর্ঘদিনের লালিত আকঙ্খা একদিন পূর্ণ হবেই। এবং বাস্তবে তা ঘটেছিল। কিন্তু তাঁর চিন্তা রাতারাতি বাস্তবায়িত হয়নি।

আমাদের মধ্যে যে সুপ্ত শক্তি আছে-তার সাহায্যে আমরা নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছে যেতে পারি। কিন্তু এমন লোকের সংখ্যা অত্যন্ত বিরল যাঁরা নিজেদের অন্তর্নিহিত শক্তি সম্বন্ধে সচেতন। কিভাবে এই সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করা যায়-সে সম্বন্ধে অধিকাংশ লোকের জ্ঞানের পরিধি অত্যন্ত সীমিত। কুইসনকে উপদেশ দেওয়ার সময় বলতাম একটি বিশেষ বিষয়ে চিন্তা করার জন্য তিনি যেন প্রতিদিন কিছুটা সময় নির্দিষ্ট ক'রে রাখেন। স্বদেশকে কিভাবে পরাধীনতার গ্লানি থেকে মুক্ত করবেন—একাগ্রচিত্তে তিনি নির্দিষ্ট সময়ে সেই চিন্তাই করতেন।

"আমি অন্য কারোর মতামত বা সমালেচনাকে আদৌ গুরুত্ব দেব না বা গ্রাহ্য করব না। নির্দিষ্ট লক্ষ্য থেকে বিচ্যুত করে এমন কোন প্রভাব আমার মনের মধ্যে কিছুতেই কার্য্যকরী হতে দেব না।" প্রতিটি দিন আন্তরিকতার সঙ্গে সুদৃঢ় সঙ্কল্প নিয়ে তিনি এই বিশেষ চিন্তাটির অনুশীলন করতেন বলেই তাঁর মন অসম্ভব দৃঢ়তা প্রাপ্ত হয়েছিল ফলে পরবর্ত্তীকালে নানা রকম কঠিন এবং জটিল সমস্যাগুলোর মোকাবিলা করে সমাধানের পথ প্রস্তুত করতে সমর্থ হয়েছিলেন। মাত্র কুড়ি বছর বয়স থেকেই সাইন্স অব পারসন্যাল এ্যাচিভমেন্টের তত্ত্বগুলো অনুশীলন করেছিলেন বলেই তিনি ফিলিপাইন দ্বীপপুঞ্জের সফল এবং স্বাধীন রাষ্ট্রপতির পদ অলঙ্কৃত করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

পার্সন্যাল এ্যাচিভমেণ্ট তত্ত্বের গুরুত্ব সম্বন্ধে এখানে আলোকপাত করা হচ্ছে। শিকাগো শহরের একজন ব্যবসায়ীকে কেন্দ্র ক'রে আমাদের এই তত্ত্বের আলোচনা। এই নীতি অভ্যাসের মাধ্যমে তাঁর ব্যবসারক্ষেত্রে চূড়ান্ত সাফল্য লাভ করেছিলেন। ব্যবসায়ীটির নাম হল ডব্লিউ ক্লিমেণ্ট স্টোন। স্কুলে পড়ার সময় থেকেই তিনি নিজের জীবনের লক্ষ্য স্থির করে রেখেছিলেন। তাঁর আভ্যন্তরীন শক্তি তাঁকে সঠিক পথে পরিচালিত করতে সাহায্য করেছিল। তিনি স্কুল-ছাত্র থাকাকালীন তাঁর শিক্ষকদের কাছে এমন দামে বীমার কাগজপত্র বিক্রী করতে শুরু করলেন যাতে তাঁর যথেষ্ট লাভ হল। হিসাব অনুযায়ী তাঁর বর্ত্তমান সম্পত্তির আর্থিক মুল্য দাঁড়িয়েছে ১৬০ লক্ষ পাউন্ডেরও বেশী এবং সেই মুল্য ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হচ্ছে।

একটি নামকরা বড় কোম্পানীর প্রতিনিধি হিসাবে কাজ করছিল যে এজেন্সী তিনি আবার তার প্রতিনিধিত্ব করছিলেন। এই এজেন্সীটি আবার বিশেষ দুর্ঘটনা এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় একটি বীমা কার্যকরী করেছিল। হঠাৎ একদিন প্রধান সংস্থাটি তাদের ব্যবসা গুটিয়ে ফেলল-এবং কয়েক সপ্তাহের নোটীশ দিয়ে তারা যেখানে যত চুক্তি করেছিল সবগুলো শেষ করে দিতে মনস্থ করল। মিঃ স্টোনের এমন কিছু আর্থিক সঙ্গতি ছিলনা যাতে তিনি ঐ সংস্থার মত স্বীকার ক'রে নিতে পারেন। তিনি প্রায় একঘণ্টা সময় নিয়ে একাগ্রচিত্তে নিজের মনের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করলেন। তারপর তিনি স্থির সিদ্ধান্ত নিয়ে সপ্তাহ দুয়েকের মধ্যে ক্যাজুয়ালটি কোম্পানীর সমস্ত সন্দেহ আপনোদন করে বুঝিয়ে দিলেন যে তাঁরা সমস্ত চুক্তি খারিজ করে দেওয়ার যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ

করেছেন তা তাঁদের নিজেদেরই স্বার্থের পরিপন্থী। চুক্তি খারিজ করার পক্ষে তাঁদের যথেষ্ট যুক্তিগ্রাহ্য কারন থাকলেও তাঁরা তাঁদের মত পরিবর্ত্তন করলেন। ফলে স্টোনের উপর পুনরায় সৌভাগ্য লক্ষ্মীর কৃপা বর্ষিত হতে শুরু করল।

১৯৫৬ সালে তিনি নিজেই দুর্ঘটনা ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে বীমা খোলার পরিকল্পনা গ্রহণ করলেন এবং তাকে বাস্তবে রূপ দিতে সক্ষম হলেন। তাছাড়াও তিনি ঐ বছরেই দশ মিলিয়ন ডলার উপার্জন করার যে সংকল্প করেছিলেন তাতেও তিনি সফলতা লাভ করেছিলেন।

আমি একথাও জানতে পেরেছি যে মিঃ স্টোন তাঁর মৃত্যুর আগে ৬০০ মিলিয়ন ডলার উপার্জন করার যে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন—আমার বিশ্বাস তিনি তা বাস্তবায়িত করতে সক্ষম হবেন—এবং এই অর্থের বিরাট একটি অংশ জনকল্যানের জন্য ব্যয় করবেন।

আর্নল্ড রীডের নাটকীয় ঘটনা

আর্নল্ড রীড ছিলেন একজন ইনসিওরেন্সের প্রশাসনিক বিভাগের কর্ম্মকর্ত্তা। তাঁর জীবনের ঘটনাবলী মিঃ স্টোনের থেকে অনেক বেশী নাটকীয়।

মিঃ রীড জীবনবীমার একজন উচ্চপদস্থ সেলসম্যানের পদে কর্ম্মরত ছিলেন। একজন সুহৃদ এবং ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সহযোগিতায় তিনি এই বীমা কোম্পানীতে কর্ম্মের সুযোগ পান। তিনি এই বীমার পলিসি বিক্রী শুরু করেন বার্ষিক একলক্ষ ডলার আর্থিক মূল্যে।

এই বীমা কোম্পানীর সঙ্গে যুক্ত থাকতে হলে কোম্পানীর কতকগুলো শর্ত মেনে চলতে হয়—আর সেগুলো কোম্পানীর ছোট ছোট পুস্তিকাতে লিপিবদ্ধ থাকে। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত মিঃ রীড সেগুলো পড়েন নি এবং শর্তগুলো সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অজ্ঞই থেকে গেছিলেন। ফলে প্রিমিয়াম কমিশন রিনিউ করার সময় তিনি দেখতে পেলেন যে তিনি তাঁর প্রাপ্য পাওনা থেকে বঞ্চিত হয়েছেন। তাছাড়া তাঁর কোম্পানী তাঁকে পরিষ্কার জানিয়ে দিয়েছেন যে তাঁকে কোম্পানীর আর কোন প্রয়োজন নেই কারণ তিনি কোম্পানীর কাজের যোগ্য নন। অপ্রত্যাশিত এই ঘটনায় তিনি এত বেশী আঘাত পেলেন যে তিনি মানসিক দিক থেকে সম্পূর্ণ বিপর্যস্ত হয়ে পড়লেন। তিনি বাড়ী ফিরে শয্যা আশ্রয় করলেন—খাদ্য গ্রহণ বন্ধ করে দিলেন এবং বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে সমস্ত যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন করে দিলেন। এই অবস্থায় কয়েকদিন কাটাবার পর তিনি ক্রমশ অসুস্থ হয়ে পড়তে লাগলেন। তাঁর এই অবস্থা থেকে আরোগ্যের জন্য বাড়ীতে চিকিৎসকদের ডাকা হল—তাঁরা তাঁকে সমস্ত রকম ভাবে পরীক্ষা ক'রে তাঁর শরীরে কোন রোগের লক্ষণ খুঁজে পেলেন না। প্রকৃতপক্ষে তিনি মনের দিক থেকে প্রচন্ড ভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েছিলেন। পরবর্ত্তীজীবনে এই ঘটনাটি তাঁর উপরে অনুকূল প্রভাব বিস্তার করতে সাহায্য করেছিল।

এই অবস্থার মধ্যে চলতে চলতে আর্নল্ড ক্রমশ নিশ্চিত মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাচ্ছিলেন। বিখ্যাত চিকিৎসকরা তাঁকে সুস্থ ক'রে তুলতে ব্যর্থ হয়ে এ কথা স্বীকার করলেন যে তাঁর জীবনের ব্যাপারে তাঁদের পক্ষে কোন আশার কথা শোনানো সম্ভব হচ্ছে না।

ইতিমধ্যে আমার একজন সাকসেস ফিলজফির ছাত্র, ঘটনাচক্রে সে ছিল আর্নল্ডের একজন বন্ধু। সে আর্নল্ডের সঙ্গে দেখা ক'রে 'থিঙ্ক এ্যান্ড গ্রো রীচ' নামের একখানি গ্রন্থ তার হাতে দিয়ে তাকে সেখানো ভালভাবে প'ড়ে দেখতে অনুরোধ করল। শুধু তাই নয় সে নিজে এই বইটা প'ড়ে যে বিস্ময়কর ভাবে উপকৃত হয়েছে সে কথাও তাকে জানাতে ভুলল না। সুতরাং সে চায়

আর্নল্ড যেন বইটি ধৈর্য্য সহকারে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে প'ড়ে দেখে।

বিপর্য্যস্ত আর্নল্ড বইটা নিয়ে প্রথমে বিছানায় নিরাশ হয়ে ছুঁড়ে ফেলে দিলেন। কিছুক্ষণ পরে কি মনে ক'রে বই-এর পাতাগুলো উল্টিয়ে যেতে লাগলেন—হঠাৎ বই এর একটি বিশেষ পৃষ্ঠাতে তাঁর দৃষ্টি আকৃষ্ট হল। এর পর তিনি বইটি মনোযোগ দিয়ে পড়তে শুরু করলেন। একবার নয়, দুবার নয় বারবার তিনি পড়ে দেখলেন। পড়তে পড়তে তাঁর ভিতরে এমন একটি শক্তির স্ফুরণ ঘটল যেটাকে তিনি নিজের শক্তি হিসাবে উপলব্ধি করতে পারলেন। এটাও তিনি সমস্ত অন্তর দিয়ে উপলব্ধি করলেন যে এ যাবৎ তিনি যে হতাশার অন্ধকারে ডুবে ছিলেন এই শক্তি তাঁকে সেই অন্ধকার থেকে মুক্ত ক'রে নূতন আশার আলোকে উত্তরণ ঘটাল। তিনি নূতন আশায় সঞ্জীবিত হয়ে শয্যাত্যাগ করে উঠে দাঁড়ালেন। বন্ধুদের সঙ্গে চিঠিপত্রের মাধ্যমে পুনরায় নূতন ক'রে সংযোগ স্থাপন করলেন। তাঁর বন্ধুরা একজন সেলসম্যান হিসাবে তাঁর সমস্ত রেকর্ড সম্বন্ধে অবহিত ছিলেন। তিনি তাঁর বন্ধুদের তাঁর সঙ্গে গ্রেট কমনওয়েলথ জীবন বীমা কোম্পানীতে যোগ দানের সুযোগ গ্রহণের জন্য অনুরোধ করলেন। বন্ধুরা তাঁর প্রস্তাব খুশী মনে গ্রহণ করল। স্থির হল প্রয়োজনীয় সমস্ত অর্থ চাঁদার মাধ্যমে সংগৃহীত হবে এবং যথা সময়ে সেই অর্থ সকলকে ফেরত দিতে হবে।

প্রায় বারো বছর পরে বর্ত্তমানে দি গ্রেট কমনওয়েলথ কোম্পানী একটি সফল জীবন বীমা কোম্পানী হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছে। বর্ত্তমানে এই কোম্পানীর বার্ষিক আয় দাঁড়িয়েছে নয় মিলিয়ন ডলারেরও বেশী। এবং কোম্পানীর আয়ের লক্ষ্যমাত্র হল এক বিলিয়ন ডলার—আর সেই লক্ষ্য পূরণের উদ্দেশ্যে কোম্পানী দ্রুত অগ্রসর হয়ে চলেছে। এই কোম্পানীর প্রধান কর্ম্মক্ষেত্র হল আমেরিকা। এর সেল্‌স্ বিভাগে চারশোরও অধিক একনিষ্ঠ এবং পরিশ্রমী নর-নারী কর্ম্মরত।

দি গ্রেট কমনওয়েলথ জীবন বীমা কোম্পানী দেশের বিভিন্ন স্থানে নূতন ছেলেমেয়েদের সেলসের বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য অনেকগুলো স্কুল প্রতিষ্ঠিত করেছিলেন। প্রতিটি শিক্ষার্থীকে "থিঙ্ক এ্যান্ড গ্রো রীচ" নামক গ্রন্থের এক-একটি কপি প্রথমেই দিয়ে দেওয় হত এবং এই পুস্তকটি আর্নল্ড রীড এবং তাঁর কোম্পানীর ক্ষেত্রে কতটা উপযোগী এবং কার্য্যকরী হয়ে উঠেছিল তার একটি সংক্ষিপ্ত বিবৃতিও তাদের প্রত্যেককে দেওয়া হত।

আর্নল্ড রীড যে কোন বিষয়ে নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষেত্রে অসাধারণ দক্ষ ছিলেন। তাঁর এই নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতার গোপন রহস্য হল তিনি যা করতেন তার সাফল্য সম্বন্ধে তাঁর অন্তরে ছিল গভীর আস্থা এবং দৃঢ় বিশ্বাস। শুধু তাই নয় সহকর্ম্মীদের সঙ্গে তাঁর সম্পর্ক ছিল হৃদ্যতাপূর্ণ এবং গভীর ভাবে আন্তরিক। এই ছটি বিরল গুণের অধিকারী ছিলেন বলেই তিনি উন্নতির শিখরে আরোহণ করতে সমর্থ হয়েছিলেন।

একটা সাফল্য সচেতন মনের সাহায্যে দ্রুত কার্যকরী ফল লাভ করা সম্ভব হয়

যে সমস্ত মানুষ সৌভাগ্যের চরম শিখরে আরোহন করেছেন তাঁদের সাক্ষাৎকার নেওয়ার সময় এটা আমার পক্ষে অনুধাবন করা সম্ভব হয়েছিল যে তাঁদের সমস্ত সত্তা এবং মন সাফল্যের প্রতি কেন্দ্রীভূত ছিল। এঁরা অনেকেই উচ্চশিক্ষিত আবার অনেকে হেনরী ফোর্ডের পর্য্যায়ের যাঁদের পক্ষে উপযুক্ত ভাবে স্কুলের শিক্ষাও গ্রহণ করার সুযোগ হয়নি। শিক্ষার অভাব বা যথেষ্ট মেধা না থাকলেও তাঁরা জীবনে চলার পথকে সার্থকভাবে মসৃণ করে তুলেছিলেন। তাঁদের

সাফল্য সচেতন মনই সমস্ত বাধাবিঘ্ন দূর ক'রে তাঁদেরকে চূড়ান্ত লক্ষ্যে পৌঁছে দিতে সাহায্য করেছিল।

আপনি আপনার মনকে সঠিক ভাবে বিশ্লেষণ করুন, বুঝুন এবং জানুন-পরবর্ত্তী পদক্ষেপে আপনি সাফল্য সচেতনতা অর্জন করবেন। হেনরী ফোর্ড প্রথমে কোন কাজকে সুন্দর এবং সুষ্ঠুভাবে করার দক্ষতা অর্জন করে তারপর তাঁর সাফল্য সচেতন মন নিয়ে ধাপে ধাপে অগ্রসর হতে থাকেন। তাঁর গাড়ীগুলো দেশের সর্বত্র আশানুরূপ হারে বিক্রী হয়ে যাচ্ছিল। আর এই বিক্রীর হার অপরিবর্তিত রাখার জন্য তাঁর যথেষ্ট মূলধনের প্রয়োজন ছিল। মূলধন যোগাবার জন্য ব্যাঙ্কগুলো তাঁকে প্রয়োজনীয় অর্থ ঋণ দিতে প্রস্তুত ছিল কিন্তু তিনি তাঁর নিজের কোম্পানীর প্রয়োজনে বহিরাগত আর্থিক সাহায্য না নেওয়ার সিদ্ধান্তে অটল ছিলেন। যখন তিনি ডিস্ট্রিবিউটিং সংস্থা তৈরী করেন তাঁর দক্ষ এবং সুপরিশীলিত মন তাঁকে অর্থ যোগানের পথ দেখায়। তিনি স্থির করেন তাঁর তৈরী গাড়ী গুলোকে সমস্ত ডিস্ট্রিবিউটরদের মধ্যে বন্টন করবেন। তিনি পরিষ্কার ভাবে ঘোষণা করলেন সমস্ত ডিস্ট্রিবিউটরকে একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক গাড়ী কিনতে হবে এবং গাড়ী ডেলিভারী নেওয়ার সময় কিছু টাকা তাঁকে এ্যাডভান্স হিসাবে দিতে হবে। ফোর্ডের এই সিদ্ধান্ত সমস্ত ডিস্ট্রিবিউটরদের মনঃপূত হল এবং তাঁরা ফোর্ডের ব্যবসার অংশীদার হয়ে উঠলেন। কিন্তু সমস্ত কিছুই ছিল ফোর্ডের নিয়ন্ত্রণের মধ্যে। এই পদ্ধতিতে ফোর্ড নিজের কর্ত্তৃত্ব বজায় রেখে সহজেই মূলধন সংগ্রহ করলেন। তাছাড়া এই সিদ্ধান্তের সাহায্যে প্রতিটি ডিস্ট্রিবিউটর প্রত্যেকটি গাড়ী বিক্রীর জন্য ইনসেনেটিভ পেতে শুরু করলেন।

সাফল্য সচেতনতা কি মনের মধ্যে ইতিমধ্যে আলোড়ন সৃষ্টি করেছে না ব্যর্থতায় পর্য্যবসিত হয়েছে

যখনি আপনি নিজের মনকে সঠিক ভাবে জানতে বা বুঝতে পারবেন তখন আপনার পক্ষে অতীতের সমস্ত ব্যর্থতার গ্লানি এবং স্মৃতিকে টেপরেকর্ডের বিষয় বস্তুর মত খুব সহজেই মুছে ফেলা সম্ভব হবে। যখন আপনি নিত্য নূতন অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করবেন এবং আরও বেশী উন্নতির পথে ক্রমশ অগ্রসর হতে থাকবেন—তখন পুরনো ব্যর্থতার হতাশা মিশ্রিত স্মৃতিগুলোকে সহজেই বিস্মৃত হতে পারবেন।

অনেক মানুষ আছেন যাঁদের নিজেদের পক্ষে সহজেই এই কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব হয়। আবার অনেক মানুষের ক্ষেত্রে অন্যের সাহায্যের প্রয়োজন হয়। আমি এমন একজন মানুষকে সাহায্য করেছিলাম যাতে সে নিজেকে জানতে, চিনতে বা বুঝতে পেরেছিল।

মানুষটি মরাণাপন্ন অবস্থায় সেনা বিভাগের কাজে ইস্তফা দিয়ে চলে এসেছিল। আমার বিশ্বাস সে বাধ্য হয়ে তার জীবিকা অর্জনের জন্য ঐ চাকরীটি গ্রহণ করেছিল, সাধারণ একজন নাগরিক হিসাবে সে চাকরীর সন্ধানে ঘুরে বেড়াচ্ছিল। সে অত্যন্ত বিপর্যয়ের মধ্যে দিন কাটাচ্ছে এই ধারনাটাই তাকে মৃতপ্রায় ক'রে তুলেছিল। সে বিষাদক্লিষ্ট অন্তরে সর্বগ্রাসী ক্ষুধা নিয়ে ইতস্ততঃ ঘুরে বেড়াচ্ছিল। কয়েকখানা শুকনো রুটির বিনিময়ে সে যে কোন ধরনের কঠিন কাজ বা পরিশ্রম করতে প্রস্তুত ছিল। সে একটা চাকরীর জন্য আমার শরণাপন্ন হয়েছিল। সে আমাকে প্রথমেই বলেছিল সে এমন যে কোন কাজ করতে প্রস্তুত যার দ্বারা শুধু সে পেটভরে খেতে পাবে এবং

নিশ্চিন্ত মনে প্রাণ ভ'রে ঘুমাতে পারবে। আমি তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম, "আপনি শুধুমাত্র পেটভরে খেতে পেলেই কি সন্তুষ্ট হবেন, মনের দিক থেকে লক্ষপতি হওয়ার ব্যাপারে কি আপনার কোন উচ্চাকাঙ্খা নেই?" এই কথা শুনে সে আমার দিকে কিছুক্ষণ অদ্ভুত ভাবে অসহায়ের দৃষ্টিতে তাকিয়ে রইল, তার পর খুব ঠাণ্ডা গলায় কম্পিত স্বরে বলল, "আপনি আমার এই অসহায় অবস্থার সুযোগ নিয়ে দয়া করে ঠাট্টা করবেন না।—"

আমি উত্তরে বললাম," আমি আপনাকে নিশ্চিত ভাবে আশ্বাস দিয়ে বলতে পারি যে আপনার সঙ্গে আমি বিন্দুমাত্র তামাশা করছি না। আপনি হয়ত জানেন না প্রত্যেক মানুষের নিজের মধ্যে আভ্যন্তরীণ কিছু সম্পদের অস্তিত্ব থাকে যে বিষয়ে সে হয়ত আদৌ সচেতন নয়। আর প্রতিটি মানুষ তার সদিচ্ছাকে সঠিক ভাবে ব্যবহার ক'রে সেই অন্তর্নিহিত সম্পদ থেকে প্রচুর অর্থ উপার্জন করতে পারে। লোকটি দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে বলল, আমি জানি না, সম্পদ বলতে আপনি কি বোঝাতে চাইছেন তবে আমার পকেটে এখন একটা নিকেল ছাড়া আর কিছুই নেই।"

আমি বললাম, "হতাশায় ভেঙ্গে না প'ড়ে মনটাকে আশায় সঞ্জিবীত করুন। তাহলে চিরকালের জন্যে সবথেকে মূল্যবান সম্পদ আপনার করায়ত্ত হবে। এ বিষয়ে আলোচনা করার আগে আপনার কর্ম্মক্ষমতা বা আপনার পারদর্শিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হতে হবে। আচ্ছা সেনা বাহিনীতে আপনার উপর কি ধরনের কাজের দায়িত্ব ছিল?

সেনাবিভাগে লোকটির উপর একজন পাচকের কাজের দায়িত্ব ছিল। তার আগে 'ফুলার ব্রাস' কোম্পানীতে সে একজন সেলসম্যান হিসাবে কাজ করত, পাচক হিসাবে সে যতটা দক্ষ ছিল সেলস্ম্যান হিসাবে সে যথেষ্ট দক্ষতা প্রমান করতে পারেনি। পরিস্থিতি তাকে এমন পর্যায়ে এনে ফেলেছিল সে যে একজন দক্ষ সেলস্ম্যান হিসাবে নিজেকে প্রমান করতে পারবে সে বিশ্বাস তার সম্পূর্ণ নষ্ট হয়ে গেছিল। অতীতের সমস্ত ব্যর্থতার ঘটনা তার উৎসাহ উদ্দীপনাকে এমন মারাত্মক ভাবে বিপর্য্যস্ত ক'রে দিয়েছিল আশাভরসার কথা ভুলে গিয়ে চূড়ান্ত হতাশার অন্ধকারে ডুবে গিয়েছিল। আমি তার এই মানসিক প্রতিবন্ধকতা-কে মুক্ত করার জন্য যথা সম্ভব সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিলাম। আমি তাকে এই বলে বোঝাতে শুরু করলাম, আপনি অতীতের ব্যর্থতা বা দুঃখ কষ্টের গ্লানি ভুলে গিয়ে নূতন আশার আলোকে উজ্জীবিত হোন। আপনি ভবিষ্যতে কি হতে চান তাই নিয়ে চিন্তা ভাবনা শুরু করুন। লোকটিকে নানরকম প্রশ্ন করে অনেক কিছু জানার পর চিন্তা ক'রে দেখলাম আজকের দিনে নিত্যনতুন খাদ্য বস্তুর প্রস্তুত প্রণালী অনেক উন্নত হয়েছে আর এই ব্যাপার গুলো আধুনিক গৃহিনীদের মধ্যে উৎসাহ সঞ্চার করবে। সুতরাং যে লোক রন্ধন কর্মে পটু এবং একাধারে যার সেলসম্যান হওয়ারও আগ্রহ আছে এ সমস্ত ক্ষেত্রে তার উন্নতির যথেষ্ট সম্ভাবনা আছে। মনে করুন আপনার জন্যে নূতন ধরনের অ্যালুমিনিয়ামের বাসনের একটা কারখানা করে দেওয়া হল। এই বাসন ব্যবহারের একটি বিশেষ সুবিধা আছে আর তা হল এই বাসনগুলোর মধ্যে সহজেই তাপ সঞ্চারিত হয়। সাধারণ বা মধ্যবিত্ত পরিবারের গৃহিনীরা এই ধরনের বাসন ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করবেন। সুতরাং চাহিদা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে উৎপাদনও আপনাকে বাড়াতে হবে। যেহেতু গৃহবধূরা বাড়ীতে তৈরী খাবার দিয়েই আত্মীয়-পরিজন বা প্রতিবেশীদের ডিনারের নিমন্ত্রণ ক'রে খাওয়ানো বেশী পছন্দ করবেন সেই হেতু আপনি তাদের এই বাসনে রান্না ক'রে দিতে পারবেন। আর ডিনারের পরে এক সেট এই ধরনের বাসনের অর্ডার সংগ্রহ করা আপনার পক্ষে অত্যন্ত সহজ হবে। আপনি একটা ব্যাপারে

নিশ্চিত হতে পারেন যে ডিনার পার্টিতে যদি কুড়িজন মহিলা থাকেন—তাহলে কমপক্ষে দশজনের কাছ থেকে বাসনের অর্ডার পেয়ে যাবেন। তাছাড়া রান্নার ব্যাপারে আপনার দক্ষতার কথা যখন তাঁরা জানতে পেরেছেন তখন নিশ্চয়ই ডিনার পার্টিতে রান্না করার জন্য আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবেন। সব শুনে সেনাবিভাগের লোকটি বলল "আপনার কথাগুলো শুনতে বেশ ভালই লাগল কিন্তু আমার আহার বা বাসস্থানের ঠিকানা কোথায়? আর একটা ব্যাপার আদৌ উল্লেখ করলেন না যে, ব্যবসা শুরু করার জন্য কোথা থেকে অর্থ সংগ্রহ করব?" এই ধরনের প্রশ্ন মনকে স্বাভাবিক ভাবেই ভারাক্রান্ত ক'রে তোলে কারণ মূল লক্ষ্যে পৌঁছাতে অর্থ সংগ্রহের প্রশ্নটাই বাধার সৃষ্টি করে।

উত্তরে তাকে জানালাম, সব থেকে আগে আপনার নিজের মনে একটা সঠিক ধারণা তৈরী করুন, আপনার কাছে প্রয়োজনীয় জিনিসটি কি এবং আপনি ঠিক কি ভাবে অগ্রসর হতে চাইছেন সে বিষয়ে নিশ্চিত হোন। যখন আপনার মনের মধ্যে পরিষ্কার এবং স্পষ্ট ভাবে লক্ষ্য স্থির হবে তখনই আপনার মন সচেতন হয়ে উঠবে এবং আপনি আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছে যাবেন।

লোকটির মন আশায় উজ্জীবিত হতে চাইছিল এবং আমার কথা গুলো মেনে নিয়েছিল। আমি অপেক্ষা করলাম যতক্ষণ পর্য্যন্ত না সে মানসিক দিক থেকে সক্রিয় ও আশাবাদী হয়ে উঠলো। তারপর সে বিষয়ে যখন সম্পূর্ণ নিশ্চিত হলাম—তখন তাকে বললাম," আপনি কিন্তু কাজের দায়িত্ব গ্রহণ করলেন।"

এরপর আমি তাকে আমাদের অতিথিদের জন্য ব্যবহারের ঘরটাতে থাকার বন্দোবস্ত করলাম, প্রচুর খাবারের ব্যবস্থা করলাম এবং যথেষ্ট পরিমানে পরিচ্ছন্ন এবং ভদ্র পোষাক পরিচ্ছদেরও ব্যবস্থা করে দিলাম। তাছাড়া বাসনের কারখানার জন্য প্রয়োজনী অর্থের ব্যবস্থা ক'রে দেব বলে তাকে নিশ্চিত করলাম।

এই তরুন ছেলেটি তার হারানো আশায় পুনরায় সঞ্জীবিত হয়ে শান্তি স্বস্তি ফিরে পেল। কাজ শুরু করার পর প্রথম সপ্তাহের মধ্যেই তার লভ্যাংশ থেকে একশ ডলার ঋণ পরিশোধ করল। পরের সপ্তাহে ঋণ শোধের পরিমান দ্বিগুন হল। কিছুদিনের মধ্যে কয়েকজন পুরুষ ও মহিলাকে সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিতে শুরু করল।

সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল যে মানুষ একদিন দুর্নিবার হতাশায় মৃতপ্রায় হয়ে পড়েছিল—সে এখন হতাশ ব্যক্তিদের মধ্যে সাফল্য সম্বন্ধে উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা যোগাতে শুরু করেছে।

এইভাবে চারটি বছর অতিক্রান্ত হওয়ার পর দেখা গেল-এক সময়ের হতাশায় জর্জরিত মানুষটির বর্তমান অর্থ সঞ্চয়ের পরিমান চার লক্ষ ডলার।

আনন্দে যখন স্বর্গের ঘণ্টা ধ্বনিত হয়

কোন মানুষ যখন নিজের মনের সঠিক সন্ধান পায় আর সেই মনকে যখন সাফল্য সচেতনতায় কেন্দ্রীভূত করে অথবা অন্য কেউ যখন তার দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয় তখন আমার মনে হয় আনন্দে যেন স্বর্গের ঘণ্টা ধ্বনিত হয়ে চলেছে।

একবার সুচিন্তিত মতামতের সাহায্যে বিশ্লেষণ ক'রে দেখতে হবে স্বদেশকে পরাধীনতার শৃঙ্খল থেকে মুক্ত করতে গেলে কত কঠোর সংগ্রামের মধ্য দিয়ে অগ্রসর হতে হবে। পরাধীন ভারতবর্ষের কথা মনে করলে দেখা যাবে—লক্ষ লক্ষ লোক শতাব্দীর পর শতাব্দী ব্রিটিশ শাসকের

অধীনে ছিল, কখনও আপনারা মহাত্মা গান্ধীর কথা ভেবে দেখেছেন? তাঁর না ছিল অর্থ বিত্ত-না ছিল সৈন্য বাহিনী এমন কি নিজের বাসযোগ্য গৃহ ছিল না তাঁর। তবুও তাঁর মধ্যে এমন শক্তি ছিল যা সমগ্র ব্রিটিশ সাম্রাজ্যের শক্তির থেকেও অনেক বেশী মহত্তর আর তা হল নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করার এক অত্যাশ্চর্য্য ক্ষমতা এবং স্বীয় উদ্দেশ্য সাধনের জন্য নিজের মনকে পরিচালনা করার এক অসীম শক্তি। ভারতবর্ষকে স্বাধীন করাই ছিল তাঁর একমাত্র স্বপ্ন আর এই স্বপ্নকে বাস্তবায়িত করার উদ্দেশ্যেই তিনি বেঁচে ছিলেন।

আপনার উদ্দেশ্য যাইহোক না কেন—সেটা অর্থোপার্জ্জনও হতে পারে বা অপরের কল্যান সাধনেরও ব্রত হতে পারে। যাদের মন নিজেদের নিয়ন্ত্রনাধীন এবং যাঁরা নিজেদের মনকে সঠিক বিশ্লেষণের সাহায্যে উপলব্ধি করতে পারেন তাঁদের পক্ষে কোন কাজই সুচারু ভাবে সম্পন্ন করা মোটেই অসম্ভব নয়।

আপনার মনের আধ্যাত্মিক প্রতিরোধ

এখানে 'প্রতিরোধ' শব্দটির ব্যবহারের তাৎপর্য হল এই শব্দটির বিভিন্ন অর্থের দিকে আপনাদের দৃষ্টি আকৃষ্ট করা। যে মনের মধ্যে প্রতিরোধ খোঁজার স্পৃহা থাকে তাকে কখনও খোলা বা মুক্ত মন হিসাবে অভিহিত করা যায় না—উপরন্তু সেই মনের মধ্যে ভয় বা সন্ত্রাসের অস্তিত্ব থাকে। এই ধরনের মনের মানুষেরা আদৌ দূর দৃষ্টি সম্পন্ন হন না—এবং এঁরা নানারকম মিথ্যা অজুহাতের ছলনায় নিজেদের মনকে প্রবোধ দিতে ভালবাসেন।

আবার আধ্যাত্মিক প্রতিরোধ শব্দটির অর্থ সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। এটা না সূচক কোন অর্থবহন করে না বরং এর সাহায্যে একজন মানুষ তাঁর মনকে সম্পূর্ণ ভাবে নিয়ন্ত্রিত করতে সক্ষম হন।

আমার পরিচিত বৃত্তের মধ্যে যে সমস্ত সফল ব্যক্তিরা আছেন তাঁরা নিজেরা এই আধ্যাত্মিক প্রতিরোধের দ্বারা পরিবৃত্ত হয়ে আছেন। আমি এই পদ্ধতি গ্রহণ ক'রে অপূর্ব ফল লাভ করেছি। এটা কিভাবে কার্যকরী হয়ে ওঠে সে বিষয়ে এখানে আলোচনা করা হচ্ছে।

মনে করুন আপনার মনটা একটা মধ্যযুগের দুর্গের মত। এর কেন্দ্রস্থলে আছে একটা টাওয়ার। এই টাওয়ার অতিক্রম করে আপনি যত বাইরের দিকে অগ্রসর হতে থাকবেন দেখবেন সেখানে একটা প্রাচীর আছে সেটাও অতিক্রম করা হয়ত আপনার পক্ষে কঠিন হবে না। কিন্তু আরও খানিকটা বাইরের দিকে অগ্রসর হলে দেখতে পাবেন সেখানে একটি অতি সুউচ্চ প্রাচীরের অবস্থান আর সেটাই প্রতিরোধের প্রাচীর হিসাবে কাজ করবে। যে লোকটি দুর্গে প্রবেশ করতে চায় তাকে প্রথমে বাইরের প্রাচীরটি অতিক্রম করতে হবে। আপনার মনের আধ্যাত্মিক প্রতিরোধের প্রাচীরটি সুউচ্চ নাও হতে পারে। যে মানুষটির অপনার মনের প্রাচীর অতিক্রম করার বৈধ অধিকার আছে-সেই একমাত্র আপনার মনের আধ্যাত্মিক প্রাচীর অতিক্রম করতে পারে। কেউ যদি আপনার মনের প্রথম প্রচীর অতিক্রম করে প্রতিরোধের দ্বিতীয় প্রাচীরের মুখোমুখি হয় তাহলে আপনি সেখানে বাধা সৃষ্টি করতে পারেন আবার নাও পারেন। সেটা নির্ভর করবে সম্পূর্ণ আপনার ইচ্ছার উপর । তবে আপনি যদি কোন ব্যক্তির সঙ্গে মানসিক দিক থেকে একাত্ম হন তাহলে সে আপনার মনের ঐ প্রতিরোধের প্রাচীর অতিক্রম করতে সক্ষম হবে। এবং তার উপকারিতা ও গুরুত্বের অংশীদার হবেন আপনারা উভয়েই।

আপনার মনের গভীরে যে দুর্গ সংরক্ষিত আছে সেটা খুবই সুরক্ষিত অবস্থায় থাকে। এটা

অত্যন্ত ক্ষুদ্র এবং কোনক্রমে আপনার মনকে পরিবৃত বা বেষ্টিত করে রাখে। কিন্তু যখন কোন বিপর্য্যয় আপনার মনকে অবদমিত ক'রে পশ্চাতে ঠেলে দিতে চায় তখন এই দুর্গই বাইরের সমস্ত প্রভাব থেকে আপনার মনকে সুরক্ষিত রাখে। আপনার নিজের মনের মধ্যে সেই দুর্গটিকে খুঁজে বার করুন এবং অমিতশক্তির অধিকারী হন। এই দুর্গের মধ্যেই আপনি আপনার গভীরতম চিন্তাকে খুঁজে পাবেন। বহিরাগত কোন প্রভাব সেই চিন্তার গতিকে প্রতিহত করতে পারবে না। মনের সেই দুর্গের সন্ধান আপনি যতদিন না পাবেন ততদিন সেই সব গভীরতম চিন্তার কোন হদিসই পাবেন না। এই দুর্গের মাঝেই আপনি আপনার সমস্ত সমস্যা সমাধানের সূত্র খুঁজে পাবেন। এখানেই আপনি আপনার পূর্ণ নিয়ন্ত্রিত মনের সাহায্যে নিজের কর্ত্তব্য সম্বন্ধে সম্যক ভাবে সচেতন হয়ে উঠবেন। আপনার মনকে সঠিকভাবে খুঁজে পেতে গেলে আপনাকে একান্ত ভাবে একটি নির্জন স্থানে বাস করতে হবে। এমন ভাবে পুরু প্রাচীর বেষ্টিত মনের দুর্গে নির্জনে বাস করায় অভ্যস্ত হয়ে উঠলে ঘরভর্ত্তি লোকের মাঝখানে তাদের সঙ্গে কথা বলতে বলতে সাময়িক ভাবে ঐ মনের দুর্গে প্রবেশ করা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে।

আমি এই গ্রন্থটির মাধ্যমে সেই চূড়ান্ত গুপ্ত রহস্যকে অনাবৃত করতে চেয়েছি।

একথা আপনার কাছে অবিশ্বাস্য মনে হতে পারে যে আপনার যা নেই সেটা আপনি লাভ করতে পারেন

একজন সফল মানুষেরও জেনে নেওয়া প্রয়োজন তাঁর চলার পথ কোনটি। তাঁর মন অবশ্যই দৃঢ় হতে হবে এবং নিজের মধে প্রচন্ড আত্মবিশ্বাস থাকার প্রয়োজন। নিজের মন সম্বন্ধে তিনি যদি যথেষ্ট সচেতন হন তাহলে হতাশা সৃষ্টিকারী বা হতোদ্যমকারী বাইরের প্রভাবগুলোকে সহজে এড়িয়ে যেতে পারবেন। কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তিও যদি তাঁর কাজের সমালোচনা করেন তাহলেও তিনি তাঁর নিজের কর্ত্তব্য কর্ম্ম থেকে বিচ্যুত হবেন না। একজন অপরাধীকেও যে বাল্যকাল থেকেই অপরাধ জগতের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত, তাকে সৎপথে ফিরিয়ে আনা সম্ভব হতে পারে যদি তাকে প্রাঞ্জল ভাবে বুঝিয়ে দেওয়া যায় সৎ সুন্দর এবং সামাজিক মানুষ হিসাবে বেঁচে থাকার মত তার মধ্যে যথেষ্ট সদ্‌গুণের অস্তিত্ব আছে।

একটি সাফল্য সচেতন মন দ্রুত সক্রিয় হয়ে কার্য্যকরী হয়।

আপনি আপনার মনকে নিজের নির্দেশিত লক্ষ্যে যদি সাফল্য সম্বন্ধে সচেতন ক'রে তুলতে পারেন তাহলে আপনি একজন পরিপূর্ণ এবং দক্ষ মনের অধিকরী হয়ে উঠবেন আর তা হবে আপনার শিক্ষাগত যোগ্যতা নিরপেক্ষ। প্রথমে আপনি আপনার পছন্দমাফিক লক্ষ্য স্থির করুন— তাহলে আপনার পক্ষে বাঞ্ছিত বস্তুটি লাভ করা আদৌ অসম্ভব হবে না, এধরনের নীতি যদি আপনি গ্রহন করতে পারেন তাহলে তা আপনাকে আপনার সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যে সাফল্যের সাথে পৌঁছিয়ে দিতে সাহায্য করবে।

অপরের মধ্যেও কি সাফল্য সচেতনতার বীজ বপন করা সম্ভব?

জীবনের যুদ্ধ ক্ষেত্রে পরাজিত সর্বাপেক্ষা হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিকেও এই সাফল্য সচেতনতার

শক্তিদিয়ে পুনুরুজ্জীবিত করা সম্ভব। সাফল্য সচেতন কোন মানুষ খুব সহজেই হতাশা পীড়িত অন্য কোন মানুষের মনে তার এই আভ্যন্তরীন শক্তি সঞ্চার করতে পারেন। নিজের সাফল্য সম্পর্কে বিশ্বাস গ'ড়ে তুলুন। কখনও সে বিষয়ে দ্বিধাগ্রস্ত বা সন্দিহান হয়ে উঠবেন না। তাহলে আপনার মনের মধ্যে বিরাট এক শক্তির স্ফুরন ঘটবে আর সেটা একটা মন থেকে আরেকটা মনে সঞ্চারিত হবে। আর এটা হতেই থাকবে যত সময় পর্য্যন্ত না লক্ষ লক্ষ মানুষের মন তাদের নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে পারে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

আপনার অতীতকে বিস্মৃত হোন এবং অতীত জীবনের সমস্ত দরজাগুলোকে বন্ধ করে দিন।

কোন হতাশাব্যঞ্জক এবং দুভার্গ্যজনক ঘটনা যদি আপনার অতীত জীবনে ঘটে গিয়ে থাকে—তাহলে অতীতের সমস্ত দ্বার রুদ্ধ ক'রে দিন। ভবিষ্যত কার্য্যাবলীর মাধ্যমে নিজের জীবন পথে অগ্রসর হবার জন্য নিজের মনকে প্রস্তুত করুন এবং উন্মুক্ত রাখুন। এ থেকে আপনি উপলব্ধি করতে পারবেন যে আপনার ভবিষ্যৎ জীবনকে আরো বেশী উন্নততর পর্য্যায়ে পৌছিয়ে দেবার জন্য অতীতের এই ভুলগুলো ঘটেছিল। একটা বিষয়ে অবহিত হওয়া প্রয়োজন যে মানসিক শান্তি ও অর্থবিত্ত সম্পদ পরস্পরের সঙ্গে ঘনিষ্ট সম্পর্কযুক্ত। ক্ষুদ্র কোন কাজ করলেও আপনার মন সাফল্যের জন্য অপেক্ষা ক'রে থাকবে। একনিষ্ঠ ভাবে এবং গুরুত্ব সহকারে নিজের কাজ ক'রে যান। নিজের মন ও কর্ম্মের মধ্যে এমন একটা গতি সৃষ্টি করুন যার সাহায্যে আপনার স্বপ্ন বাস্তবায়িত হয়ে উঠবে। আমি একসময় ভার্জিনিয়াতে অত্যন্ত অভাব ও দারিদ্র্যের মধ্যে দিন কাটাচ্ছিলাম। একবার পাঁচ সেন্ট খরচ ক'রে একটা লটারীর টিকিট কেটে একটা ঘোড়া জিতে নিলাম। তৎকালীন যুগে একটা কৃষক পরিবারের কাছে ঘোড়া খুব প্রয়োজনীয় এবং মূল্যবান প্রাণী হিসাবে এর খুব কদর ছিল। ঘোড়াটা দেখে সবাই খুব খুশী হয়ে বলেছিল ঘোড়াটা বেশ ভালো। তাতে আমি বেশ গর্বিত বোধ করলাম এবং খুব আনন্দের সঙ্গে সেটাকে বাড়ীতে নিয়ে এলাম আর নিজেকে অত্যন্ত ভাগ্যবান ব'লে মনে করলাম।

কিন্তু ভাগ্য আমার প্রতি বিরূপ ছিল। আমি তাকে খুব যত্নের সঙ্গে আস্তাবলে রেখে সে যা খেতে চায়, খেতে দিলাম। কিন্তু সেই রাত্রিতেই সে আস্তাবলের বেড়া ভেঙ্গে জল পান করতে নদীতে গেল আর অতিরিক্ত জলপান করার ফলে দম বন্ধ হয়ে মারা গেল। সেটাকে সমাধিস্থ করতে গিয়ে আমার আরও পাঁচডলার খরচ হয়ে গেল। আমি এমনই ভাগ্যবান! আর এটাই কি আমার ভালো ভাগ্যের দৃষ্টান্ত। কেউই বলতে পারেনা যে অতীতের ঘটনাগুলো কোন প্রয়োজনে আসবে না। পরবর্ত্তী জীবনে অতীতের এই ঘটনাগুলো বিশ্লেষণ ক'রে আমার দৃঢ়বদ্ধ ধারণা হয়েছিল যে আমি সত্যিই ভাগ্যবান ছিলাম। কারণ এই দুর্ঘটনার পর কোন জুয়ার নেশায় আসক্ত হয়ে এক কর্পদকও আর কখনও বাজি ধরিনি।

এর থেকেও অনেক বেশী মূল্যবান এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোকপাত করছি।

এই ঘটনার সঙ্গে একটা মানুষের জীবনের মূল্য যুক্ত ছিল। আমার জীবনে বেশ ভাল একটা সুযোগ এসেছিল—আর সেই সুযোগের সদ্ব্যবহার করিনি বলে আমার জীবনে সংকট দেখা

দিয়েছিল—অর্থাৎ আমার জীবন নাশের ভয় দেখানো হয়েছিল। যদিও এটা এক একটা দুভার্গ্যজনক ঘটনা বলে মনে হয় তবুও শুধুমাত্র নিজের ও অপরের কল্যান কামনায় সেই সংকটপূর্ণ অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে পেরেছিলাম। সেসময় "দি সাইন্স অব্ পারসন্যাল এ্যাচিভমেন্ট" গ্রন্থটিকে আটটি খন্ডে প্রথম ড্রাফ্‌টটা সম্পূর্ণ করলাম। সে কারণে আমার একজন প্রকাশককে প্রয়োজন হয়ে পড়ল। মিঃ ডন আর মেলেট ছিলেন ওহিও ডেইলি নিউজের প্রকাশক। তিনি আমার ব্যবসা-সংক্রান্ত ম্যানেজার এবং অংশীদারও ছিলেন। গ্রন্থটির প্রথম সংস্করনের টাকাটা দিয়ে দেওয়ার জন্য "দি ইঁউনাইটেড স্টীল কর্পোরেশানের" বিচারক এ্যালবার্ট এইচ গ্যারিকে অনুরোধ করেছিলাম। তিনি প্রয়োজনীয় সমস্ত অর্থ দিয়ে দিয়েছিলেন—উপরন্তু তাঁর সংস্থার সমস্ত কর্ম্মীর জন্য বইএর সব খন্ডগুলো কিনতে রাজী হয়েছিলেন। কিন্তু যে কোন কারণে সেই চুক্তিপত্রে স্বাক্ষর করা হয়ে ওঠেনি।

মিঃ মেলেট তাঁর সংবাদ পত্রের মাধ্যমে একটি অপরাধ মূলক অসৎ বিষয়কে প্রকাশ করলেন। তিনি শহরের অসাধু পুলিশ বাহিনী এবং তাদের দ্বারা নিপীড়িত নির্য্যাতিত পদদলিত সাধারণ মানুষদের নিয়ে তাঁর সংবাদপত্রের মাধ্যমে তাঁর লেখা ঘটনাগুলো প্রকাশ করলেন। ফলে পুলিশ বাহিনীর একজন এবং এক দুষ্কৃতকারী সম্মিলিত হয়ে মিঃ মেলেটকে হত্যা করল। যেহেতু আমার সঙ্গে তাঁর ব্যবসায়িক সম্পর্ক ছিল—সেই হেতু তারাও আমাকে তাদের পথ থেকে সরিয়ে ফেলতে সচেষ্ট হল কিন্তু সৌভাগ্যবশত মাত্র কয়েক ঘণ্টা আগে ঐ গুপ্ত হত্যার যড়যন্ত্র সম্পর্কে জানতে পেরে সেই সংকটময় পরিস্থিতি থেকে উদ্ধার পাই। তার জন্য আমি পুরো একটা বছর আত্মগোপন করেছিলাম। শেষে খুনীরা ধরা প'ড়ে গেল, তাদের অপরাধ প্রমাণ হল—এবং তাদের যাবজ্জীবন কারাদণ্ডের আদেশ দেওয়া হল। ইতিমধ্যে বিচারক গ্যারি মারা গেছেন। আমার যাবতীয় পরিকল্পনা অঙ্কুরে বিনষ্ট হয়েছে। আত্মগোপনের সুদীর্ঘ বারোটি মাসের অমূল্য সময় নষ্ট হয়েছে। আমার চেনা-জানা বা পরিচিত আর কোন প্রকাশকও নেই—হয় আমি আবার শুরুতে ফিরে যেতে বাধ্য হব নতুবা আগে যা ছিলাম তাইই থাকব।

এই অবস্থায় আমি মনের মধ্যে হতাশাকে বিন্দুমাত্র প্রশ্রয় দিলাম না। সব কিছু আবার নূতনভাবে আরম্ভ করলাম। সন্ধান করতে করতে একজন প্রকাশকও খুঁজে পেলাম। পরবর্ত্তীকালে আমি এটা পরিচ্ছন্নভাবে অনুধাবন করতে পেরেছিলাম যে বিচারক গ্যারি যদি আমাকে পুস্তক প্রকাশনার ব্যাপারে আর্থিক সাহায্য করতেন এবং আমাদের পূর্ব পরিকল্পনা অনুযায়ী ইউনাইটেড স্টীল কর্পোরেশানের কর্ম্মীদের বিনা মূল্যে বইগুলো বিতরণ করা হত তাহলে ব্যবসা সংক্রান্ত ব্যাপারে আমাকে একটা সীমাবদ্ধ গন্ডির মধ্যে বন্দী হয়ে থাকতে হত। কারণ তারা সেগুলো না পড়েই ফেলে রেখে দিত। ফলে বইগুলোর মূল্যায়ন করা কারো পক্ষেই সম্ভব হত না।

প্রতিটি প্রতিবন্ধকতা বা প্রতিকূল অবস্থার মধ্যে মানুষের শুভ এবং কল্যান জনক ফলাফল লুক্কায়িত থাকে।

আপনি কি এই বাক্যটিকে আপনার স্মৃতির মধ্যে জাগ্রত ক'রে রাখতে সক্ষম হবেন। সেটা যদি না পারেন তাহলে একটা কার্ডে কয়েকটি শব্দ সম্বলিত এই বাক্যটিকে লিখে আপনার পকেটের মধ্যে রেখে দিন এবং প্রতিদিন কয়েকবার ক'রে এটা পড়ুন। এই বাক্যটির মধ্যে অনেক

মানুষের শান্তি ও আনন্দের উৎস লুকিয়ে আছে। এই শব্দগুলোকে গভীর আন্তরিকতার সঙ্গে নিজের মনের মধ্যে গ্রহণ করুন। তাহলে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনি এই মূল্যবান উপদেশকে উপযোগী ক'রে তুলতে সক্ষম হবেন।

সময়কে এক বিরাট যাদুকর হিসাবে গণ্য করা যায়।

অতীতের যত কিছু তিক্ততা, দুঃখ-গ্লানি-হতাশা এবং নিদারুন সমস্ত অভিজ্ঞতাগুলোকে মন থেকে নির্বাসিত করুন এবং অতীতের দরজাগুলো বন্ধ করে দিন। তাহলে সময়ের যাদু অতীতের সমস্ত দুঃখজনক ঘটনা গুলোকে বর্ত্তমানে সুখ-সমৃদ্ধি ও সাফল্যে পরিণত করবে।

প্রসঙ্গতঃ একটি ঘটনার কথা এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে। নাট হামসান নামে একজন ভদ্রলোক যে কাজ করতে যেতেন তাতেই তিনি ব্যর্থ হতেন। শেষ পর্য্যন্ত অন্যান্য কাজে সফলতার আশা পরিত্যাগ ক'রে তাঁর জীবনের ব্যর্থতার ঘটনাগুলো নিয়ে গল্প লিখবেন স্থির করলেন। যে বইটি তিনি রচনা করলেন তার নাম দিলেন 'হাঙ্গার'। বইটি সাহিত্যের ক্ষেত্রে নোবেল পুরস্কার বিজয়ের সম্মান অর্জন করল। হামসেনের জীবন-সংগ্রামে ব্যর্থতার নিদারুন তিক্ত অভিজ্ঞতাগুলো তাঁকে নোবেল জয়ের বিরল সম্মানে ভূষিত করল।

এখানে আরও একজন মানুষের উদাহরণ উল্লেখ করা যেতে পারে। তিনি ছিলেন একজন সামান্য স্টোর কীপার। কিন্তু সেই কাজও তিনি সাফল্যের সঙ্গে করে উঠতে পারেন নি। তারপর তিনি একটা ছোটখাট ইঞ্জিনীয়ারিং কারখানা খুলে বসলেন কিন্তু সেখানেও তিনি সফল হতে পারলেন না। শেষপর্য্যন্ত ঋণ পরিশোধের জন্য সমস্ত যন্ত্রপাতি বিক্রী ক'রে দিতে বাধ্য হলেন।

এরপর তিনি ভারতীয় সেনাবাহিনীতে ক্যাপ্টেনের পদ লাভ করেছিলেন কিন্তু সেখানেও তিনি নিজেকে অযোগ্য প্রমানিত করলেন—ফলে তাঁকে কর্ম্মচ্যুত করা হল। ক্রমাগত এমন ব্যর্থতার আঘাত সহ্য করতে না পেরে তিনি ভয়ঙ্কর ভাবে বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়লেন। এই অবস্থার মধ্যেই তাঁর বিয়ের কথাবার্ত্তা পাকা হয়ে গেল। কিন্তু হা হতোস্মিঃ বিয়ের আগেই তাঁর বাগদত্তা বধূ পরলোক গমন করলেন। এই ঘটনায় তিনি শোকে এতটাই মুহ্যমান হয়ে পড়লেন যে—তার মানসিক ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যাওয়ার উপক্রম হল। কিছুদিন পরে শোকের প্রভাব খানিকটা কেটে যাওয়ায়—তিনি আইনের পেশায় নিযুক্ত হলেন। কিন্তু অধিকাংশ কেসেই তিনি হেরে যেতে লাগলেন। এরপরে তিনি রাজনীতিতে প্রবেশ করলেন। সেখানে উন্নতি লাভের সমস্ত চেষ্টাও ব্যর্থ হয়ে গেল।

আব্রাহাম লিঙ্কনের জীবন যে হতাশা এবং ব্যর্থতার অন্ধকারে ডুবে গিয়েছিল—তা থেকে তিনি মুক্তি নাও পেতে পারতেন। তিনি তাঁর জীবনের হতাশা ও ব্যর্থতার গ্লানিকে সারাজীবন ধ'রে বয়ে বেড়াতেন। অধিকাংশ মানুষেরই তাদের ব্যর্থতার প্রভাব থেকে মুক্ত হওয়ার সামর্থ্য থাকে না।

কিন্তু লিঙ্কনের ক্ষেত্রটা ছিল অন্যান্য সাধারণ মানুষের তুলনায় সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। তিনি মানসিক দিক থেকে এত বেশী শক্তিশালী ছিলেন যে—দৃঢ় প্রতিজ্ঞা নিয়ে অতীতের সমস্ত ব্যর্থতার গ্লানিকে ঝেড় ফেলে দিয়ে নূতন আশায় উজ্জীবিত হয়ে কর্ম্মযজ্ঞে ঝাঁপিয়ে পড়েছিলেন। —আর বিজয়লক্ষী তাঁর ললাটে এঁকে দিয়েছিলেন সাফল্যের জয়তিলক। এটা একটি অসাধারণ এবং বিরল ঘটনা।

প্রত্যেক মানুষই এমন অলৌকিক শক্তির অধিকারী। ইচ্ছা করলে সেই শক্তিকে জাগ্রত ক'রে

সে অসাধ্য সাধন করতে পারে।

অসংখ্য ঘটনা এবং পরিস্থিতির সমন্বয়ে যে এই জীবন সেই সম্বন্ধে মানসিক দিক থেকে গভীর ভাবে সচেতন হয়ে উঠুন।

ভালবাসা বা প্রেমঘটিত ব্যাপারে ব্যর্থতার জন্য আপনি হয়ত প্রচণ্ডভাবে হতাশ হয়ে পড়েছেন—সমস্ত হৃদয় আঘাতে আঘাতে জর্জরিত হয়ে উঠেছে। সেই আঘাত আর যন্ত্রণা সহ্য করতে না পেরে মাঝে মাঝে আত্ম হননের পথে শান্তি খুঁজে পাওয়ার কথা চিন্তা করেছেন। যে মেয়েটির জন্য আপনার এই মানসিক বিপর্য্যয় তার পরিপূরক অন্য কেউ আর হতে পারেনা বলে আপনার মনের মধ্যে যে ধারণা সৃষ্টি হয়েছে তা সম্পূর্ণ ভ্রান্ত। গভীরভাবে মনকে বিশ্লেষণ করলে এটা অনুধাবণ করা কঠিন হবে না যে এমন ব্যাপার প্রকৃতপক্ষে কতটা অসম্ভব। আমিও এধরনের বিষময় এক তিক্ত অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলাম। প্রেমঘটিত ব্যাপারে ব্যর্থতার জন্য মনে যে নিদারুণ আঘাত পেয়েছিলাম—তাতে আমি প্রচণ্ডভাবে ভেঙ্গে পড়েছিলাম। চরম হতাশা ও বিষণ্ণতার মাঝে দীর্ঘদিন অতিবাহিত করার পর আমি এমন কতকগুলো অবস্থার মুখোমুখি হয়েছিলাম যা আমার ভবিষ্যত জীবনে এক সুন্দরী স্ত্রী-রত্ন লাভে সহায়তা করেছিল। এই ঘটনার মধ্যে যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি আছে সে দিকে পাঠকের দৃষ্টি আকর্ষণ করা হচ্ছে। আমার প্রেমিকার সঙ্গে তুচ্ছ ব্যাপারে এমন প্রচণ্ড কলহ হয় যে সে আমাকে ত্যাগ ক'রে চলে যায়। তারপর সে অন্য আরেকজনকে বিবাহ করে। যখন আমি সেটা জানতে পারলাম আমার সমস্ত জগৎটা অন্ধকার হয়ে গেল। পরে জানতে পেরেছিলাম যে ভদ্রলোকের সঙ্গে তার বিয়ে হয়—তিনি আত্মহত্যা ক'রে তার হাত থেকে পরিত্রাণ পান। এমন একটি ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে কোন মহিলাকে স্ত্রী হিসাবে গ্রহণ করা ন্যায় বা যুক্তিসঙ্গত হবে কিনা সেটা ভেবে আমি প্রচণ্ড ভাবে অস্থির হয়ে উঠেছিলাম। প্রকৃতপক্ষে, তারপর থেকে কোন মহিলা সম্পর্কে আমার মনের মধ্যে ভয়ঙ্কর আতঙ্ক এবং ভীতি সৃষ্টি হয়েছিল। আমার মানসিকতা এমন পর্য্যায়ে পৌঁছে গেছিল যে সর্বদা এই ভেবে আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে থাকতাম। তারা আমাকে পর্য্যাপ্ত সাহায্য করার পরিবর্তে আমাকে প্রতিনিয়ত বিপদে ফেলার চেষ্টা ক'রে যাবে। পরবর্ত্তী জীবনে এ বিষয়ে আমার ভ্রান্ত ধারণা সমূলে উৎপাটিত হয় এবং সুন্দরী স্ত্রীরত্ন নিয়ে সুখে জীবন অতিবাহিত করি। প্রত্যেক প্রতিকূল অবস্থার মধ্যে শুভ কল্যানের বীজ নিহিত থাকে। আপনি চূড়ান্ত প্রতিকূল অবস্থার সম্মুখীন হলেও উপরের এই বাক্যটি যদি আন্তরিকভাবে গ্রহণ করতে পারেন তাহলে যে কোন অশুভ এবং অকল্যানকর পরিস্থিতিকে মঙ্গলজনক এবং জীবনের ক্ষেত্রে চরম সত্য বলে স্বীকার ক'রে নিতে পারবেন।

যারা ব্যর্থতার কথা চিন্তা করে তাদের জীবনটা ব্যর্থতার পর্য্যবসিত হয়—আর সাফল্যের কথা চিন্তা করলে জীবন সাফল্যে পরিপূর্ণ হয়ে ওঠে—

আমি একসময় ত্রিশ হাজারেরও বেশী নারী-পুরুষ নিয়ে একটা সমীক্ষা করেছিলাম।

যাদের মধ্যে খুব বেশী উচ্চাকাঙ্খা ছিল তাদের অধিকাংশই বড় বড় প্রকল্পের মাধ্যমে সাফল্যের শীর্ষে আরোহন করতে চেয়েছিল। কিন্তু তাদের পরিকল্পনা ব্যর্থতায় পর্য্যবসতি হওয়ার আগেই তারা সমস্ত কিছু থেকে পিছু হঠে এসেছিল। এই অসাফল্য এসেছিল তাদের অতীতের ব্যর্থতার মানসিকতা থেকে। অতীতের অসাফল্যের দরজা তারা বন্ধ তো করেইনি উপরন্তু সেই দরজা উন্মুক্ত রাখার

জন্য তারা ব্যস্ত হয়ে পড়ত। এডিসন বা ফোর্ডের মত মানুষরা কিন্তু এদের দলভুক্ত নয়।

অন্যদিকে একজন তরুণের কথা এখানে উল্লেখ করা প্রাসঙ্গিক হবে। ছেলেটির নাম আর্থার ডেসিও। সে তার পিতার সমস্ত সঞ্চিত অর্থ ব্যয় ক'রে পারিবারিক ব্যর্থতার ইতিহাস থেকে সে তার কেরিয়ার গড়ে তুলেছিল। তাদের পারিবারিক যে গাড়ীর ব্যবসা ছিল সেটা প্রায় বন্ধ হয়ে যাওয়ার উপক্রম হল। ফলে তার বাবা আশাহত হয়ে ছেলের হাতে ব্যবসার দায়িত্ব অর্পন করলেন। স্বাভাবিক ক্ষেত্রে তরুণ ডেসিওর পক্ষে হয়ত গাড়ীর ব্যবসায় উন্নতি করা সম্ভবপর হত না। এমন সব ক্ষেত্রে অধিকাংশ লোকই হতাশ হয়ে হাল ছেড়ে দিত—কিন্তু ডেসিও ছিল স্বতন্ত্র ধরণের একজন মানুষ—সে হতাশার শিকার না হয়ে প্রথমে গ্যারেজ থেকে ব্যবসা আরম্ভ করল। সে প্রথমে একটি ক্ষুদ্র এবং সহজে বহনযোগ্য মোবাইল হোমের ডিজাইন তৈরী করল। বারবার মডেলগুলো পরিবর্ত্তন ক'রে সেই সব মডেলের উপর ব্যাপক চাহিদা সৃষ্টি করল। এরপর ক্রমশঃ ডিলারদের একটা নেটওয়ার্ক তৈরী করে ফেলল। সে চার রকমের মোবাইল হোম তৈরী করল এবং সেই সব মোবাইল হোমের বিক্রীর পরিমাণ চার বছরের মধ্যে পাঁচশো শতাংশ বৃদ্ধি পেল। একটা বন্ধ হয়ে যাওয়া ব্যবসা থেকে ডেসিও পাঁচমিলিয়ন ডলার উপার্জ্জন করল। মোবাইল হোমের ক্রেতাদের অধিকাংশই হলেন তরুণ এবং রিটায়ার্ড দম্পতি। ডেসিও প্রতিটি মানুষের চাহিদা পূরণের জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করেছিল।

যাঁরা প্রতিনিয়ত ব্যর্থতার কথা চিন্তা করেন—তাঁরা প্রতিটি কাজে ব্যর্থ হন। এমন কি যখন কথা বলেন—তখন তার মধ্যে থাকে ব্যর্থতা এবং হতাশার সুর—চিরকাল তাঁরা অতীতের ব্যর্থতার দিনগুলোর মধ্যে বাস করেন।

সফল ব্যক্তিদের চিন্তাভাবনা ভবিষ্যতের দিকেই নিবদ্ধ থাকে। অতীতের ব্যর্থতা হতাশা বা ভুল-ভ্রান্তির দিকে কখনই ফিরে তাকান না। তাঁরা ভবিষ্যত লক্ষ্যের দিকে স্থির দৃষ্টি নিবদ্ধ ক'রে অগ্রসর হন। ব্যর্থতাকে তাঁরা পিছনে রেঁখে অগ্রসর হতে চান বলেই ব্যর্থতা তাঁদের পিছনেই পড়ে থাকে—এবং তার প্রতিকূল প্রভাব থেকে তাঁরা মুক্ত থাকেন।

সাফল্য ও ব্যর্থতার প্রসঙ্গে আলোকপাত করতে গিয়ে আরও একটি বিষয়ের প্রতি আমার দৃষ্টি আকৃষ্ট হয়েছে—যা মানসিক শান্তির সঙ্গে সম্পর্কিত। একথা অনস্বীকার্য্য যে যাদের মন-ঈর্ষা, বিদ্বেষের বিষে পরিপূর্ণ তারা চিরকালই মানসিক শান্তি লাভে বঞ্চিত থাকে। এবং তাদের জীবন ও মন তিক্ততার গ্লানিতে ভরে ওঠে, জীবনের সমস্ত শান্তি-স্বস্তি-আনন্দ ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। যারা জীবনে ব্যর্থ তারা চিরকালই সফল ব্যক্তিদের ঈর্ষা করে। সামান্যতম ত্রুটি পেলে তীক্ষ্ণ এবং বিদ্রূপাত্মক সমালোচনায় বিদ্ধ করে—সফল ব্যক্তিদের তারা কখনও সহ্য করতে পারে না।

পক্ষান্তরে সফল ব্যক্তিরা অন্যান্য সফল ব্যক্তিদের গুনের প্রশংসা করেন—তাঁদের কাছ থেকে শিক্ষনীয় বহু বিষয় সম্বন্ধে শিক্ষা লাভ করতে আগ্রহী হয়ে পড়েন।

ধনবান হওয়ার সঙ্গে মানসিক শান্তি লাভের কি কোন সুনির্দ্দিষ্ট সম্পর্ক আছে?

হ্যাঁ, সম্পর্ক নিশ্চয়ই আছে—কিন্তু সেটাকে চূড়ান্ত এবং শেষ কথা ব'লে স্বীকার ক'রে নেওয়া যায় না।

এমন অনেক দরিদ্র মানুষ আছেন যাঁরা আনন্দে ও শান্তিতে বসবাস করেন। কিন্তু উপকথার মধ্যেই তাঁদের অধিকাংশের অস্তিত্ব খুঁজে পাওয়া যায়। লক্ষ লক্ষ টাকার মালিক হওয়ার প্রশ্নটা

হয়ত আপনার কাছে মুখ্য নয় কিন্তু আপনি যদি যথেষ্ট অর্থের অধিকারী না হন—তাহলে জীবনের সমস্তরকম আনন্দ থেকে আপনি বঞ্চিত হবেন। কিভাবে আপনি দৈনন্দিন আহারের ব্যবস্থা করবেন—কখন আপনার ছিঁড়ে যাওয়া জুতো জোড়াটার সংস্কার করবেন—কিভাবে চিকিৎসকের ঋণ পরিশোধ করবেন, সর্বদা যদি আপনাকে এই সমস্ত চিন্তায় ব্যাপৃত থাকতে হয় তাহলে আপনার পক্ষে মানসিক শান্তি ও স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রাখা কোনক্রমেই সম্ভব হবে না। অর্থাভাবে যদি আপনি বস্তি অঞ্চলে বসবাস করতে বাধ্য হন—তাহলে সেখানকার দূষিত পরিবেশগত প্রভাব আপনার সন্তানদের উপর কতখানি কার্য্যকরী হবে—সে বিষয়ে আপনার উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তার অন্ত থাকবে না। ফলে আপনার মানসিক শান্তি বিনষ্ট হবে। যদি আপনার চাহিদা বা পছন্দ অনুযায়ী জিনিস অর্থাভাবে কিনতে না পারেন—ছুটির দিনগুলোতে সপরিবারে কোথাও বেড়াতে যাওয়ার আনন্দ উপভোগ করতে না পারেন—অথবা উপভোগ্য কোন ছবি সপরিবারে দেখার সুযোগ থেকে যদি বঞ্চিত হন—তাহলে আপনার মনের শান্তি ও প্রফুল্লতা কি বজায় থাকবে? আর্থিক আনুকূল্য ছাড়া জীবনে কোন উৎকৃষ্ট জিনিস লাভ করা আপনার পক্ষে সম্ভব নয়। সুতরাং ধনবান ব্যক্তিরাই যে মানসিক শান্তি এবং স্বাচ্ছন্দ্য উপভোগ করেন একথা অনস্বীকার্য্য। পক্ষান্তরে দেখা যায়, যে সমস্ত ধনী ব্যক্তি নিজেদের ভাগ্যলক্ষীকে ধরে রাখার জন্য অত্যন্ত ব্যস্ত বা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হন—তাঁদের পক্ষে মানসিক শান্তি বজায় রাখা অসম্ভব হয়ে ওঠে।

আপনার উপার্জ্জনের অর্থ আপনি ছাড়াও অন্যের উপকার বা প্রয়োজনে ব্যবহৃত হতে পারে।

ক্যাট্স্কিল পাহাড়ের তিক্ত অভিজ্ঞতা আমি যখন জোর ক'রে মন থেকে মুছে ফেলতে চাইছিলাম সেটা আমার যথেষ্ট উপকারে এসেছিল। আমি বই লেখার জন্য প্রচুর সময় হাতে পেয়েছিলাম আর সেই বইগুলোর কল্যানে আমি নিজে যতটা উপকৃত হয়েছিলাম—সেগুলোর সাহায্যে সমতুল্য ভাবে বহু মানুষ উপকৃত হয়েছেন। সেই অর্থে আমি ধনোপার্জ্জনের থেকে আমি অনেক বেশী উপকৃত হয়েছি। এ্যান্ড্রু কার্নেগী যখন স্থির করলেন তাঁর বিপুল ধনরশি থেকে যৎকিঞ্চিত ব্যয় ক'রে জনসাধারণের জন্য একটি বিরাট লাইব্রেরী গড়ে তুলবেন—তখন তাঁর মন নিশ্চয়ই আনন্দ ও শান্তিতে ভ'রে উঠেছিল।

হেনরী ফোর্ডের দান-ধ্যানের প্রতি বিশেষ প্রবণতা ছিল না—কিন্তু যখন তিনি তাঁর পারিপার্শ্বিক অবস্থা বিশ্লেষণ ক'রে বুঝতে পারলেন যে কয়েকটি সংগঠন এবং কিছু মানুষের অর্থের প্রয়োজন আছে এবং সেই অর্থ মানুষের কল্যানের জন্যই ব্যয় করা হবে—তখন তিনি ধন দানের মাধ্যমে মানসিক তৃপ্তি ও শান্তি খুঁজে পেলেন। একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আপনাদের জেনে রাখা প্রয়োজন যে আপনার সম্পদ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মানসিক দিক থেকে আপনার শান্তি ও তৃপ্তি অনেকটাই বেড়ে যাবে।

আপনার নিজের সাফল্য লাভের জন্য অপর ব্যক্তি যেন আঘাত না পায়

আমার বাল্যাবস্থা থেকে এটা বুঝতে শিখেছিলাম যে যখন কোন মানুষ নিজেকে আবিষ্কার করতে সক্ষম হন—এবং প্রচুর অর্থ উপার্জ্জনের পথ খুঁজে পান—তখন নিজেকে বিরাট একজন

মানুষ হিসাবে কল্পনা করেন। নিজের অহংবোধ বেড়ে যায় এবং নিজের মানসিক অবস্থার পরিবর্ত্তন ঘটে। অন্য মানুষকে হেয় ও তুচ্ছ জ্ঞান করেন।

আমি যাদের সাক্ষাৎকার নিয়েছিলাম তাদের মধ্যে এমন কয়েকজন মানুষ ছিল—যারা বাণিজ্যিক জগতে জলদস্যুদের পর্য্যায়ভূক্ত না হলেও তাদের তুলনায় সামান্য উন্নত। ধন উপার্জ্জনের জন্য বাণিজ্যিক ক্ষেত্রে-শঠতা-প্রবঞ্চনা ইত্যাদি সবরকমের অসদুপায় অবলম্বন করতে বিন্দুমাত্র কুণ্ঠিত হত না। এই ভাবে তারা অপরের ক্ষতি ক'রে অপরকে আঘাত দিয়ে ধন-সম্পদের পাহাড় গ'ড়ে তুলেছিল—যে সমস্ত মানুষ সৎপথে চলতে অভ্যস্ত তাঁরা কখনও এই সব মানুষের মুখের দিকেও ফিরে তাকান না। তার ফলে তাঁরা মানসিক শান্তি ও স্বাচ্ছন্দ্য থেকে বঞ্চিত হন।

অতীতে যে চাকরী থেকে আপনি পদচ্যুত হয়েছেন তা আপনার ভবিষ্যতের জন্য একটি নূতন দরজা উন্মুক্ত ক'রে দিতে পারে।

মনে করুন আপনি আপনার চাকরী থেকে বরখাস্ত হয়েছেন আর আপনি এটা বুঝতে পেরেছেন যে আপনার সহকর্ম্মীটি তার জন্য অনেকাংশেই দায়ী। সেজন্য আপনি আপনার সহকর্ম্মীটির প্রতি ঘৃনা, বিদ্বেষ ও ক্রোধ পোষণ ক'রে চলেছেন। যাহোক এর মধ্যে আপনি একটা চাকরী খুঁজতে বেরিয়ে পড়েছেন। কিন্তু আপনি যেখানেই যাচ্ছেন আপনি আশার কোন কথাই শুনতে পাচ্ছেন না। সব জায়গা থেকে আপনাকে হতাশ হয়ে ফিরতে হচ্ছে। সর্বত্র হতাশাব্যঞ্জক শব্দ শুনতে শুনতে সেই সহকর্ম্মীটির প্রতি আরো বেশী ক্রুদ্ধ হয়ে উঠছেন। এই অবস্থায় যদি আপনার সেই সহকর্ম্মীটির সঙ্গে সাক্ষাত হয় তাহলে সে আপনার মনোভাব অনুমান করতে পেরে আপনাকে এড়িয়ে যাবার চেষ্টা করবে।

এবার মানসিক দৃঢ়তা অবলম্বন ক'রে এই সমস্ত সাময়িক বাধা-বিপত্তি বা প্রতিকূল অবস্থাগুলোকে সম্পূর্ণ অস্বীকার করুন। সেগুলোকে পিছনে ফেলে রেখে দৃঢ় মন নিয়ে নূতন করে আরও ভালো কর্ম্মের সন্ধানে বেরিয়ে পড়ুন। তাহলে নিয়োগের ক্ষেত্রে যিনি আপনার সাক্ষাৎকার নেবেন—তিনি আপনার দৃঢ় মানসিকতা এবং আপনার মধ্যে আশাব্যঞ্জক যাবতীয় গুণের সমাবেশ লক্ষ্য ক'রে আপনাকে তাঁদের কাজের উপযুক্ত বিবেচনা করে নির্বাচিত করতে পারেন। যদি সংশ্লিষ্ট কতৃপক্ষ আপনার আগের চাকরীটি ছেড়ে দেবার কারণ সম্বন্ধে জানতে চান—তাহলে উত্তর দেওয়ার সময় নিশ্চয়ই আপনি যথেষ্ট সাবধানতা অবলম্বন করবেন। আপনার কর্ম্মচ্যুতির জন্য যে দুষ্ট সহকর্ম্মীটি দায়ী, ভুলেও কখনও তার সম্বন্ধে একটিও অপ্রিয় শব্দ উচ্চারণ করবেন না। কারণ যা কিছু অপ্রিয় সে সব কিছুই অতীতের ঘরে অবরুদ্ধ ক'রে রেখেছেন। তাকে পুনরায় বর্ত্তমান বা ভবিষ্যতের ঘরে প্রবেশ করতে দেবেন না।

আপনার কাছে আপনার কাজটি সন্তোষজনক হয়ে ওঠে তখনই যদি আপনি আপনার কাজের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট ক্ষুদ্র ও তুচ্ছ ঘটনাগুলোকে এড়িয়ে চলতে পারেন। আর সেগুলোকে সর্বদা অত্যন্ত নগন্য হিসাবে বিবেচনা করেন। কর্ম্মস্থলে পাশাপাশি অবস্থান করার ফলে কর্ম্মীদের পরস্পরের মধ্যে ছোটখাট সংঘাত সৃষ্টি হতে পারে—সেগুলোকে শরীরে কেটে যাওয়া অতি সামান্য ক্ষত হিসাবে মনে করতে হবে—সেগুলোকে কখনও মারাত্মক কোন আঘাত হিসাবে বিবেচনা করবেন না।

আপনি যে অনেক বড় এই চিন্তাধারার উপরেই আপনার সাফল্য নির্ভর করবে। একজন মানুষের মধ্যে বড় হওয়ার আকাঙ্খা থাকলে তাকে এই বড় শব্দটির তাৎপর্য্য অবশ্যই অনুধাবণ করতে হবে। জীবনে বড় হতে গেলে অথবা বিরাট কিছু ক'রে দেখাতে গেলে ক্ষুদ্র বা তুচ্ছ সংঘর্ষে সময় নষ্ট না ক'রে নিজের কাজে যোগ্যতা প্রমাণের মাধ্যমে অপরের দৃষ্টি আকর্ষণ করা অনেক বেশী মূল্যবান। মানসিক ভাবে অস্থির হয়ে অথবা সর্বদা ক্রোধ প্রকাশ ক'রে নিজের সমূহ ক্ষতি করার পরিবর্ত্তে—ঐসব বিরক্তিকর ঘটনাগুলোকে বিস্মৃত হওয়ার চেষ্টা করুন। সংঘর্ষের কোন পরিস্থিতিতে আপনাকে যদি কিছু বলতে বলা হয় তাহলে আপনি অন্যকে আঘাত না ক'রে কিছুই বলতে পারবেন না। এ সমস্ত প্রতিকূল অবস্থা বড় হওয়ার পথে অন্তরায়। সুতরাং সংঘাতপূর্ণ কোন পরিস্থিতি সৃষ্টি হলে—আপনি প্রসঙ্গ পরিবর্ত্তনের মাধ্যমে ঘরের উত্তপ্ত আবহাওয়াকে সহজ এবং স্বাভাবিক ক'রে দিতে পারেন। এর ফলে আপনি যে শুধু মানসিক শান্তি ফিরে পাবেন—তা নয়, মনে থেকে দেহের মধ্যে, যে সমস্ত জীবানু কঠিন রোগ সৃষ্টি ক'রে, বিস্তার লাভ করে, —তার প্রভাব থেকেও আপনি মুক্তি পাবেন। সুতরাং সর্বদা আপনাকে চেষ্টা করতে হবে যাতে আপনি অতীতের দরজাটা বন্ধ ক'রে দিতে পারেন। অতীতের দরজাটা বন্ধ ক'রে দেওয়ার অভ্যাসকে যদি আপনি সঠিক ভাবে গড়ে তুলতে পারেন,—তাহলে সেটা আপনাকে নিশ্চয়ই উজ্জ্বল এক ভবিষ্যতের পথে পরিচালিত করবে।

আরও বেশী পথ চলুন

আমাকে নানাভাবে বার বার অনুরোধ করা হয়েছে আমার পরিচিত মানুষদের এমন কিছু মূল্যবান উপদেশ দিতে হবে যা অতীতের পোষণ করা ক্রোধকে নিয়ন্ত্রণে আনতে সাহায্য করবে বিশেষত যে সমস্ত ক্ষেত্রে তার জীবিকা বা কেরিয়ারের ব্যাপারটি যুক্ত। এটাকে উপযুক্ত ভাবে কার্য্যকরী করতে হলে আরও বেশী পথ চলার উপায়টি অবলম্বন করতে হবে। যে সমস্ত কাজ করার জন্য—আপনি বেতন ভোগ করেন সে গুলোকে আরও ভালো ক'রে করার জন্য চেষ্টা করুন। এমন দক্ষতার সঙ্গে আপনি কাজগুলো সম্পন্ন করুন সেগুলো যেন আশাতিরিক্ত ভাবে সুন্দর এবং সুষ্ঠু হয়।

এক যুবক একটা ছাপাখানায় এস্টিমেটরের কাজে নিযুক্ত হয়েছিল। কিন্তু সে টাইপ সংক্রান্ত কাজগুলোর উপর বিশেষ গুরুত্ব দিত না—কারণ তার মধ্যে এমন একটা ধারণা গড়ে উঠেছিল যে, খরিদ্দাররা যখন অস্পষ্ট লেখা পড়তে অভ্যস্ত তখন তারা অস্পষ্ট হরফের বিষয়টিকে ততটা আমল দেবে না। একথা ভেবে সে আত্মতুষ্টি লাভ করত। এই পদ্ধতিতে কাজগুলো সম্পন্ন করার ফলে সেগুলো তার কাছে বেশ সহজ হয়ে গিয়েছিল—সে কথা সত্য কিন্তু আমি তার কাজের পদ্ধতি লক্ষ্য করে বুঝতে পারলাম তার মধ্যে ভাল গুনের যথেষ্ট অভাব আছে—কারণ সে তার কর্ত্তব্য কর্ম্ম সম্পর্কে সম্পূর্ণ উদাসীন। সুতরাং আমি তার ভুলভ্রান্তি বা দোষ ত্রুটি সম্বন্ধে সচেতন ক'রে দিলাম। ফলে সে টাইপ সংক্রান্ত বিষয়গুলোর উপর প্রচুর পড়াশুনা করতে আরম্ভ করল। সে বিষয়ে পড়াশুনা ক'রে সে যে জ্ঞান লাভ করল—তাতে নিজের আবিষ্কৃত নুতন নূতন পদ্ধতি প্রয়োগ করতে শুরু করল। সে একটা পাতার মধ্যে টাইপগুলোকে সাজিয়ে পাতার দুটো দিক শিল্পী সুলভ দক্ষতায় সাজিয়ে ফেলত এবং লক্ষ্য রাখত যাতে টাইপগুলো যথাযথ স্পষ্ট হয়ে ওঠে। এভাবে কাজ করার ফলে—তার কাজের দক্ষতার প্রতি সকলের দৃষ্টি আকৃষ্ট হল।

ফলে ছাপাখানার মালিক তাকে প্রশংসা করতে শুরু করল। সবাই সেই মালিক ভদ্রলোককে বলতে আরম্ভ করল, "আপনি তো আপনার কর্ম্মচারীটির কাছ থেকে খুব ভাল কাজ আদায় ক'রে নিতে শিখেছেন।" মালিকটি তখন বুঝতে পারলেন তাঁর ছাপাখানার উন্নতির জন্য যুবকটিকে নিশ্চয়ই অক্লান্ত পরিশ্রম ক'রে যেতে হচ্ছে। ফলে মালিক সন্তুষ্ট হয়ে তাকে প্রমোশন দিলেন। যুবকটি বর্ত্তমানে ঐ সংস্থার এক্সিকিউটিভ পদে কর্ম্মরত। অথচ এক সময়ে সে এমন এক অত্যন্ত সাধারন কর্ম্মচারীর শ্রেণীভুক্ত ছিল যে তার দিকে কারোর নজরই পড়ত না। সে অতীতের তিক্ত অভিজ্ঞতা গুলো নিয়ে চিন্তা করে—যদি সে একই নিয়মে কাজ ক'রে যেত তাহলে তাকে ঐ সংস্থার একজন অত্যন্ত সাধারন কর্ম্মচারী হিসাবে বেঁচে থাকতে হত—আর এই কাজ করতে করতেই একদিন সে বার্ধক্যে উপনীত হত।

একজন ভদ্রমহিলা ড্রাইফুড অর্থাৎ শুকনো খাবারের দোকানে সেলস্‌এর কাজ করতেন। তিনি একদিন হতাশ হয়ে ভাবছিলেন—তিনি যে সামান্য বেতন পান তাতে কোনক্রমে তাঁর দিন চলে যেতে পারে। একদিন একজন মহিলা ক্রেতা তাঁর দোকানে জিনিস কিনতে এলেন—এবং ব্যগ্রতার সঙ্গে জিজ্ঞেস করলেন—সোকেসে সাজিয়ে রাখা জিনিসগুলো ছাড়া তাঁদের দোকানে অন্য আর কিছু আছে কিনা। ভদ্রমহিলার কথায় তিনি নূতন ধরনের জিনিসের খোঁজ করার জন্য স্টোররুমে এলেন আর দেখলেন সেখানে প্রচুর নূতন ধরণের জিনিসের স্টক (stock) আছে। এরপর তিনি দোকানের মালিককে ক্রেতা মহিলার চাহিদা অনুযায়ী জিনিসগুলো সরবরাহের জন্য অনুরোধ করলেন। এই ভাবে নূতন ধরণের জিনিস গুলোকে ক্রেতাদের চাহিদা অনুযায়ী সরবরাহ করার ফলে—বিক্রীর পরিমাণ অনেকাংশে বৃদ্ধি পেল এবং তা থেকে ঐ সংস্থা প্রচুর লাভবান হতে শুরু করল। অবিলম্বে সেখানে ভদ্রমহিলার চাকরী পাকা হল। খরিদ্দাররা জিনিসপত্র কেনা-কাটার ব্যাপারে সর্বদা তাঁর সহযোগিতা চাইত—এবং তাঁর মূল্যবান মতামতকে গুরুত্ব দিত। ক্রমশ তাঁর ব্যবসা বিষয়ে অভিজ্ঞতা এতটাই বেড়ে গেল যে ঐ সংস্থার জিনিসপত্র কেনার দায়িত্বও তাঁর উপর ন্যস্ত হল। এর ফলে তাঁর ভবিষ্যত উন্নতির পথ উন্মুক্ত হল।

এটা সর্বদা মনে রাখতে হবে—আরও বেশী বা অতিরিক্ত পথ চলার সময়ে সংকীর্ণ পথ গুলোকে এড়িয়ে চলতে হবে।

ইচ্ছাশক্তি মানুষের মধ্যে টনিকের মত কাজ করে।

এটা যদি আপনি সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারেন—আপনি আপনার আকাঙ্খিত লক্ষ্যে নিশ্চয়ই পৌঁছাতে সক্ষম হবেন। আপনি একটা মইএর সাহায্যে আপনার নির্দ্দিষ্ট স্থানে পৌঁছবার সময় আপনাকে প্রথম সিঁড়ি থেকে দ্বিতীয় সিঁড়ি আবার দ্বিতীয় সিঁড়ি থেকে তৃতীয় সিঁড়ি এইভাবে একটার পর একটা সিঁড়ি অতিক্রম ক'রে নির্দ্দিষ্ট স্থানে পৌঁছাতে হয়। একটা সিঁড়ির উপর দাঁড়িয়ে থাকলে আপনি কখনই আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবেন না। সুতরাং সিঁড়িগুলো অতিক্রম ক'রে আরও বেশী পথ আপনাকে অগ্রসর হতে হবে। আপনার উন্নতির সোপানগুলোকে দৃঢ় করুন এবং ক্রমশ লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যান। আপনার আশাবাদী মনটাকে সর্বদা সাহস এবং উৎসাহে পূর্ণ ক'রে রাখুন—হতাশাকে কখনও নিজের মনের মধ্যে প্রভাব বিস্তার করতে দেবেন না। যে পথে অগ্রসর হলে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছবার কোন সম্ভাবনা নেই সে পথ পরিত্যাগ

করুন। আপনি কোথা থেকে আরম্ভ করেছেন সেটা ততখানি গুরুত্বপূর্ণ নয় যতখানি গুরুত্বপূর্ণ আপনার লক্ষে পৌঁছানোর ব্যাপারটাই। আপনার মনের মধ্যে এটা দৃঢ়ভাবে সংবদ্ধ করুন যে আপনি বড় হতে চান এবং আপনি আপনার পথে অগ্রসর হতে শুরু করেছেন। কেবলমাত্র কথার মধ্যে বিষয়টিকে সীমাবদ্ধ না রেখে আরো বেশী শক্তি এবং সাহসের সাথে নিজের কাজ করুন।

প্রত্যেক প্রতিকূল অবস্থার মধ্যে শুভ ফলাফল লুক্কায়িত থাকে।

আপনার জীবনের অতীতের ঘটনাগুলোকে যদি বিশ্লেষণ করেন—দেখবেন সেখানে প্রতিকূলতার বিরুদ্ধ প্রভাব এবং ক্ষতির পরিমাণ আনুকূল্য এবং লাভের তুলনায় অনেক বেশী। সেগুলোকে নিয়ে পর্য্যালোচনা করলে দেখা যাবে প্রতিটি প্রতিকূল অবস্থার মধ্যেই মহত্ত্বম শুভ ফলাফল নিহিত আছে। এটাকে আরও প্রাঞ্জল ক'রে বলতে গেলে বলতে হয়—আপনার জীবনের দুভার্গ্যজনক ঘটনাগুলোর মধ্যে সৌভাগ্যের শুভ ফলাফল লুকিয়ে আছে। নিজের আভ্যন্তরীন অপরিমেয় শক্তিকে ব্যবহারোপযোগী ক'রে তোলার জন্য আপনার নিজেকেই নিজে সাহায্য করতে হবে। অতীতের দুঃখ গ্লানিময় ব্যর্থতার দ্বার রুদ্ধ ক'রে দিন—আনন্দ ও উৎসাহদায়ক বিষয়গুলোকে আন্তরিক ভাবে গ্রহণ করুন। দুঃখ যন্ত্রণাকে পিছনে ফেলে রেখে, সেগুলোকে মন থেকে সম্পূর্ণ নিশ্চিহ্ন ক'রে দিয়ে—একাগ্রচিত্তে এবং ঐকান্তিকতার সঙ্গে ভবিষ্যতের উন্নতি এবং সাফল্যের দিকে এগিয়ে যান। নিশ্চয়ই আপনি আপনার আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবেন।

অসংখ্য ঘটনাবহুল পরিস্থিতির সমন্বয়ে যে মনুষ্যজীবন—সে বিষয়ে একান্ত ভাবে সচেতন থাকতে হবে।

আপনার মন থেকে এই বদ্ধমূল ধারণাকে সমূলে উৎপাটিত করুন যে আপনার হারানো প্রেম-প্রীতি-ভালবাসা অথবা জীবনের অন্য কোন দুর্ভাগ্যজনক দুর্ঘটনা—আপনার ভবিষ্যত জীবনকে সৌভাগ্য লাভ করা থেকে বঞ্চিত ক'রে—শুষ্ক মরুভূমিতে পরিণত করবে। পৃথিবীতে যাঁরা মহৎ এবং খ্যাতিমান হিসাবে সুবিদিত—তাঁরা তাঁদের জীবনের ব্যর্থতাকে জয়মাল্য হিসাবে বরণ ক'রে নিয়ে—তাঁদের আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছিয়েছেন। শারীরিক দিক থেকে বিকলাঙ্গ বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরাও নিজেদের মানসিক এবং ইচ্ছা শক্তির সাহায্যে নিজের শারীরীক প্রতিবন্ধকতাকে অস্বীকার ক'রে উন্নতির শিখরে পৌঁছে যেতে পারেন।

ব্যর্থতার কথা চিন্তা করলে ব্যর্থতা আপনাকে গ্রাস করবে—আর সাফল্য সচেতন হলে সফল এক পরিমন্ডল আপনাকে বেষ্টন ক'রে রাখবে।

ব্যর্থতা এমন এক ভয়ঙ্কর ব্যাপার যা মনের সমস্ত আশা ও উদ্যমকে নষ্ট ক'রে দিয়ে একজন মানুষকে ধ্বংস ক'রে দেয়। আর সে বিষয়ে সর্বদা চিন্তা করলে—একজন মানুষের সমস্ত কর্ম্ম, উদ্দেশ্য, লক্ষ্য ব্যর্থতায় পর্যবসিত হয়। পক্ষান্তরে একটি সাফল্য সচেতন মন সমস্ত বাধা বিঘ্ন বিপত্তির সঙ্গে সংগ্রাম ক'রে—সেগুলোকে পর্য্যুদস্ত করে—এবং নিজের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের পথে অগ্রসর হয় এবং চূড়ান্ত পর্য্যায়ে সাফল্য লাভ করে।

তৃতীয় অধ্যায়

আপনার মানসিক অবস্থার প্রাথমিক পর্য্যায়গুলো আপনাকে মানসিক সম্পদ ও শান্তিতে ভরিয়ে তুলবে।

মানসিক ঐশ্বর্য্য ও সম্পদে পরিপূর্ণ ব্যক্তিরা—যাঁরা মনের প্রশান্তি উপভোগ করেন তাঁরা এটা নিশ্চয়ই জানেন—যে কোন হতাশাকে নির্বাসিত ক'রে মনের আশাবাদী দিকটাকে বাঁচিয়ে রাখতে হবে। বর্তমান যুগে সমস্ত পৃথিবীর কাজকর্ম্ম কম্প্যুটারের সাহায্যে নিয়ন্ত্রিত হচ্ছে। যদিও এর কাজকর্ম্মের ধারা বা প্রকৃতি অত্যন্ত জটিল। এগুলো আবার একটি বিশেষ নিয়ম নীতির সাহায্যে নিয়ন্ত্রিত হয়। এগুলো কেবল—হ্যাঁ বা না সূচক উত্তরের মাধ্যমে যাবতীয় তথ্য সরবরাহ করে।

মানুষের মন মেশিনের থেকে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। মানুষের মধ্যে একটি সুন্দর হৃদয় আছে। সেখানে যেমন দয়া-মায়া ভালবাসার অস্তিত্ব আছে তেমন আছে নিষ্ঠুরতা-হিংসা ঘৃনা। মানুষ কখনও যন্ত্রের মত কোন প্রশ্নের উত্তর দেয় না। সে বিভিন্ন রকম পরিস্থিতি পর্য্যালোচনা বা বিশ্লেষণ করেই প্রশ্নের উত্তর দেয়।

আপনি কি ধরণের মানসিক আচরণের অধিকারী অর্থাৎ আপনার মানসিক আচরণ কেমন সেটা আপনি সঠিক ভাবে বিশ্লেষণ করুন। এটাই আপনাকে সাফল্য বা ব্যর্থতার পথে পরিচালিত করবে। আপনি সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য ও শান্তির মধ্যে বাস করতে চান, না সর্বদা দুশ্চিন্তায় বিপর্য্যস্ত হতে চান। আপনি একটা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল শরীর নিয়ে সুস্থ হয়ে বেঁচে থাকতে চান, না অসুস্থতার মধ্যে জীবন যাপন করতে চান সেটা আপনার মনই স্থির ক'রে দেবে।

নিজের মানসিক বা ইচ্ছাশক্তির সাহায্যে যে কোন মানুষের পক্ষে নিজের নৈরাশ্যজনক মনোভাবকে আশাব্যঞ্জক মনোভাবে রূপান্তর ঘটানো সম্ভব। এভাবেই সে জীবনের শুভ ও সুন্দর দিকটাকে আবিষ্কার করতে সক্ষম হয়। তাছাড়া আমাদের মধ্যে যে আত্মনিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা আছে সেটাকে উপযুক্ত ভাবে ব্যবহার ক'রে আমরা আমাদের মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে নিজেদের নূতন ভাবে সৃষ্টি করতে পারি। সুতরাং আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তিকে জাগ্রত ক'রে তাকে সঠিক ভাবে ব্যবহার করতে পারলে—আমরা নিজেদের প্রভূত উন্নতি সাধন করতে সমর্থ হব।

আপনার মনের গতি-প্রকৃতিকে সুনির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের সাহায্যে নিয়ন্ত্রন করুন।

মনীষী এমার্সন বলেছেন, "যে মানুষ তার সুনির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য সম্বন্ধে নিশ্চিত—পৃথিবী সেই মানুষকে তার উদ্দেশ্যকে সফল করে তোলার এবং লক্ষে পৌঁছবার পথ তৈরী ক'রে দেয়।"

আপনি কোথায় চলেছেন এবং সেই চলার উদ্দেশ্য কি —সে বিষয়ে গভীরভাবে চিন্তা করুন। দেখবেন, আপনি সমস্ত বাধা বিপত্তি বিপর্য্যয় পদদলিত করে আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে এগিয়ে যেতে পারছেন। আর তা আপনার মধ্যে এক বৈদ্যুতিক তরঙ্গের মত শক্তি এবং প্রভাব সৃষ্টি করবে—যেটা একাগ্রভাবে আপনার সুনির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকেই পরিচালিত করবে। আপনার লক্ষ্য একবার স্থির হয়ে গেলে—শতকোটি বাধা বিপত্তিতেও আপনি বিচলিত হবেন না।

এবার আপনি লক্ষ্য করুন—ধন-সম্পদ উপার্জনের ক্ষেত্রটির সঙ্গে আপনার কাজ কতটা সম্পর্কিত। তারপরেই আপনাকে বুঝে নিতে হবে এর সঙ্গে আপনার মানসিক শান্তির কতটা সম্বন্ধ আছে। যিনি একাগ্রচিত্তে তাঁর নিজের কাজ করেন তিনি অন্যের দোষ ত্রুটি খুঁজে বেড়িয়ে নিজেকে হীন প্রতিপন্ন করার চেষ্টা করেন না। তিনি কখনও নিজের কাজের ক্ষতি ক'রে কর্ম্মক্ষেত্র থেকে বেরিয়ে পড়ার জন্য ব্যস্ত হন না। আবার যে কোন রকমের বাধাবিপত্তির সম্মুখীন হলেও তিনি হতাশায় বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়েন না। তাঁর মানসিক দৃঢ়তা তাঁকে সর্বতোভাবে সহায়তা করে।

এটাই কি প্রতিভার গোপন রহস্য?

প্রথমেই এ বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে যে—সাফল্যের শীর্ষে পৌছিয়েছেন এমন অনেক মানুষের মধ্যে তেমন অসাধারণ বুদ্ধিমত্তা থাকে না যা একটি সাধারণ পর্য্যায়ের মানুষের মধ্যে অনুপস্থিত। তবুও তাঁদের কাজকর্ম্মের ধারা এবং প্রকৃতি এতটাই গতি সম্পন্ন এবং সক্রিয় যে তাঁরা প্রতিভাবান হিসাবে গন্য হন। পরিষ্কার ভাবে এটা বোঝা যায় যে—এঁরা মানসিক দিক থেকে এতটাই আশাবাদী এবং দৃঢ় শক্তিসম্পন্ন যে তাঁদের এই গুন দুটির প্রভাবে তাঁদের মস্তিষ্কের ক্ষমতা অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়—আর তা তাঁদের অন্যান্য মানুষের তুলনায় অনেক বেশী উন্নতি ও সাফল্য এনে দিয়েছে। আমি যখন এমন গুন-সম্পন্ন কিছু মানুষ যেমন হেনরী ফোর্ড টমাস আলভা এডিসনের সাক্ষাৎকার নিয়েছিলাম—আমি বুঝেছিলাম তাঁরা মানসিক দিক থেকে এতটাই দৃঢ় এবং নিজেদের কর্ম্ম-সাফল্যের ব্যাপারে এতটা আশাবাদী যে তাঁরা সব রকম ভয় এবং সন্দেহের উর্ধে অবস্থান করেন। সুতরাং তাঁরা তাঁদের আকাঙ্কা অনুযায়ী কর্ম্ম সম্পাদন করতে সক্ষম হন।

একটি অশাবাদী মনের প্রভাব অপরের মনেও সঞ্চারিত হতে পারে।

আমি যে বিরাট কর্ম্মসূচিটি গ্রহণ করলাম—সেই কাজগুলোকে সুসম্পন্ন করার জন্য দৃঢ় আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সিদ্ধান্ত নিয়ে নিলাম। ক্রমশঃ আমি লক্ষ্য করলাম যে সমস্ত বাধা বিপত্তি আমার কর্ম্ম সম্পাদনের পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়াবে বলে ভেবে নিয়েছিলাম—সেই কল্পিত বাধা গুলো আমার পথ থেকে অপসারিত হতে শুরু করেছে। আমি একথা নিশ্চিত ভাবে বলতে পারি যে আমার দৃঢ় এবং সবল মনের চিন্তাধারার মাধ্যমে আমি আমার সাফল্যের গোপন রহস্যের আবরণ উন্মোচিত করতে সক্ষম হয়েছি।

আমেরিকার পাঁচশত ধনবান ব্যক্তির জীবনযাত্রা সম্পর্কে বিশদভাবে জেনে নিলাম এবং তাঁদের সাফল্যের গোপন রহস্য সম্বন্ধে পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে অবহিত হলাম। কিভাবে আমি এধরনের যোগ্যতা অর্জ্জন করলাম? আমার মধ্যে তাহলে কি বিশেষ প্রতিভা লুকিয়ে ছিল? নিশ্চয়ই তা নয়। প্রকৃতপক্ষে আমি আমার মনের আশাবাদী দিকটার যথেষ্ট সদ্ব্যবহারের মাধ্যমে সেটাকে উপযোগী ক'রে তুলেছিলাম মাত্র। অনেক বিখ্যাত এবং সফল মানুষের সাক্ষাৎকার নিয়ে আমি অনেক মূল্যবান তথ্য সম্বন্ধে জানতে পেরেছিলাম। আর এটাও স্পষ্ট ভাবে জোনতে পেরেছিলাম যে একটি সাধারণ মনে অপর একটি আশাবাদী মনের সাহচর্য্যে আশা সঞ্চারিত হয়।

আমাদের মস্তিষ্কে এক ধরণের বৈদ্যুতিক তরঙ্গের (Electrical wave) অস্তিত্ব আছে—যেটা

আপনার মধ্যে নিজস্ব একটা ব্রড কাস্টিং স্টেশন তৈরী করে দেয় আর সেটার মাধ্যমেই আপনি আপনার পছন্দ মাফিক চিন্তাতরঙ্গ প্রেরন করতে পারেন। আপনার মস্তিষ্কের এই ব্রডকাস্টিং স্টেশানটাকে সর্বদা কর্ম্মে নিযুক্ত রাখুন এবং আশাবাদী চিন্তা তরঙ্গ গুলোকে প্রেরণ ক'রে অন্যের মনে সেগুলো সঞ্চারিত করুন। তাহলে অনেক মানুষই আপনার দ্বারা উপকৃত হবেন। শুধু তাই নয় দেখবেন আপনার মনের মধ্যে অপরের কৃতজ্ঞতা পূর্ণ—চিন্তাতরঙ্গ সঞ্চারিত হচ্ছে।

আমি অনেক বিখ্যাত ব্যক্তির সঙ্গে সাক্ষাৎ করেছিলাম এবং তাঁদের সাহচর্য্যে আমি সফলতা অর্জন করেছিলাম। এঁদের মধ্যে ফ্রাঙ্ক-এ ভেন্ডারলিপ, জন ওয়ানামেকার, এডওয়ার্ড বক এবং উড্রউইলসনের নাম বিশেষ ভাবে উল্লেখযোগ্য। তাঁদের সঙ্গে যখন সাক্ষাৎ করতে গেলাম তাঁদের মনের একটা সুরেলা ছন্দতরঙ্গ যে আমার মনের মধ্যে সঞ্চারিত হল—সেটা অনুভব করলাম। নচেৎ এই সমস্ত খ্যাতিমান এবং বিশিষ্ট ব্যক্তিরা আমার জন্য তাঁদের মূল্যবান সময় অপচয় করতেন না—বা তাঁদের জীবনের বিচিত্র অভিজ্ঞতার কথাও আমাকে শোনাতেন না। শুধু তাই নয় তাঁরা বছরের পর বছর ধ'রে আমাকে উপযুক্ত এবং মূল্যবান শিক্ষা এবং পরামর্শ দিয়ে সঠিক পথে পরিচালিত করেছেন।

আপনি যে সমস্ত কাজ সম্পন্ন করতে চলেছেন—সে সমস্ত কাজের সাফল্যের প্রতি আপনি দৃঢ়ভাবে আস্থাশীল হয়ে উঠুন—তাহলে দেখবেন—আপনার আস্থা বা বিশ্বাস বহুদূর পর্য্যন্ত ব্যাপক হারে বিস্তৃত হয়েছে এবং যাদের উপকার করার জন্য আপনাকে অনুরোধ করা হয়েছে—তাদের উপর সেই বিশ্বাসের প্রভাব কার্যকারী হয়েছে। পক্ষান্তরে কর্ম্মের সাফল্যের ব্যাপারে আপনি যদি অবিশ্বাসী বা সন্দিহান হয়ে ওঠেন—তাহলে আপনার মনের নৈরাশ্য প্রকট হয়ে উঠে আপনাকে অসাফল্য এবং পরাজয়ের গ্লানিতে ভারাক্রান্ত ক'রে তুলবে।

প্রধান প্রধান কয়েকটি উদ্দেশ্য

আদালতে বিচার চলাকালীন বিচারকরা যাকে মোটিভ বা উদ্দেশ্য নামে অভিহিত ক'রে থাকেন—এই উদ্দেশ্য সেই পর্য্যায়ভুক্ত নয়। প্রতিটি কাজের পিছনে একটা করে কারণ থাকে—এবং উদ্দেশ্যের উপর কাজের ফলাফল নির্ভর করে।

এখানে কয়েকটি উদ্দেশ্যের বিষয়ে উল্লেখ করা হল।

(ক) আবেগ যুক্ত ভালবাসা, প্রীতি বা প্রেম।

(খ) যৌন আবেগ।

(গ) পার্থিব বস্তু লাভের আকাঙ্খা।

(ঘ) নিজেকে সংযত করার ইচ্ছা।

(ঙ) শারীরিক এবং মানসিক ভাবে স্বাধীন হওয়ার বাসনা।

(চ) আত্মপ্রকাশেব ইচ্ছা।

(ছ) মৃত্যুর পরেও সুকর্ম্মের মাধ্যমে অমরত্ব লাভের আকাঙ্খা।

আরও দুটি নৈরাশ্যসূচক আবেগের অস্তিত্ব আছে।

(১) ক্রোধের বশীভূত হওয়া এবং প্রতিশোধ নেওয়ার দুর্নিবার আবেগ।

(২) ভীত হওয়ার আবেগ।

সমস্ত কিছুই এই নয়টি উদ্দেশ্য কেন্দ্রিক। মানসিক শান্তি লাভ করা যায় কেবল উপরোল্লিখিত সাতটি উদ্দেশ্যাকে যদি বাস্তব জীবনে সঠিক ভাবে অনুশীলন করা সম্ভব হয়।

উপরি উক্ত সাতটি উদ্দেশ্যকে অনুশীলন করার সময় নৈরাশ্যমূলক আবেগ দুটি আপনাকে প্রচন্ড ভাবে বাধা প্রদান করবে।

কোন ব্যক্তি বা কোন বিষয় যদি আপনার ভয়ের কারণ হয়ে ওঠে—তাহলে কোন ক্রমেই আপনি মানসিক শান্তি লাভে সক্ষম হবেন না। সে ক্ষেত্রে আপনার মনের স্থৈর্য্য সম্পূর্ণভাবে ধ্বংস প্রাপ্ত হবে। শুধু তাই নয় আপনি যদি ক্রোধের বশীভূত হয়ে কারোর প্রতি প্রতিশোধ নিতে তৎপর হন তাহলেও আপনার মানসিক শান্তি নষ্ট হবে।

বড় বড় মানুষ নিজেদের কাজে এত বেশী ব্যাপৃত থাকেন যে কখনও তাঁরা অন্যের ক্ষতি ক'রে নিজেদের প্রতিশোধ স্পৃহাকে তৃপ্ত করবেন—এমন ধরনের চিন্তা করার তাঁদের বিন্দুমাত্র সময় থাকেনা। যদি তাঁদের এধরনের কাজের প্রবণতা থাকত তাহলে তাঁরা জীবনে বড় হতে পারতেন না। এধরনের মানুষ ভীতিপূর্ণ কোন বিষয়কে বিন্দুমাত্র গুরুত্ব দিয়ে চলেন না। এটাই সত্য যে পৃথিবীতে এমন কোন বস্তুর অস্তিত্ব নেই যার কারণে আমরা চিরকাল ভীত সন্ত্রস্ত হয়ে থাকব। সংকীর্ণ এবং নীচ প্রবৃত্তি সম্পন্ন মানুষেরা চিরকাল ভীতি এবং ক্রোধকে প্রশ্রয় দেয়। সুতরাং এইসব নৈরাশ্য মূলক প্রভাবে তাদের মন এত বেশী প্রভাবিত হয়ে পড়ে যে তারা মনের দৃঢ়শক্তিকে আবিষ্কার করতে ব্যর্থ হয় যে শক্তির সম্যক ব্যবহারের ফলে নিজের উন্নতি সাধন করা বা সাফল্যের শীর্ষে আরোহন করা সম্ভব।

আপনাকে পরিচালিত করার জন্য আপনি দশজন রাজপুত্রকে আহ্বান জানাতে পারেন। তাঁরা আপনার মনের দরজায় দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করবেন।

নিজেকে পরিচালিত করার জন্য কতকগুলো নির্দ্দিষ্ট নীতি সম্বন্ধে আপনি সচেতন থাকবেন। এই নীতিগুলিই আপনার অভিভাবকের দায়িত্ব নেবে—সেগুলিকে আপনি কয়েকজন রাজপুত্রের ভূমিকায় কল্পনা করতে পারেন।

কল্পনা করুন, তাঁরা যেন অস্ত্র-শস্ত্রে সজ্জিত হয়ে বর্ম পরিধান ক'রে আপনার মনের দরজায় পাহারা দেওয়ার জন্য দাঁড়িয়ে আছেন। যে সমস্ত নৈরাশ্যমূলক চিন্তা-তরঙ্গ আপনার মনের মধ্যে প্রবেশ করার চেষ্টা করবে সেগুলোকে মোকাবিলা করার জন্য সচেষ্ট হবেন। এই রাজপুত্রেরা আপনার মনকে সর্বদা দৃঢ়-বলিষ্ঠ এবং সক্রিয় রাখবে আর সবরকমের নীচতা ও সংকীর্ণতা থেকে মুক্ত রাখবে। একান্ত আপন এই রাজপুত্রদের নামকরণ আপনারা নিজেরাই করুন। এখানে তাদের নামের একটা তালিকা দেওয়া হল। আপনাদের জীবনের বিভিন্ন প্রয়োজনের পরিপ্রেক্ষিতে নামগুলোর সামান্য পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারেন।

মনের শান্তি দাতা রাজপুত্র

মনের বাইরের দরজায় দাঁড়িয়ে ইনি পাহারা দেন। যারা মনের দরজায় এসে ভিতরে প্রবেশ করার জন্য কড়া নাড়ে—এই রাজপুত্র তাদের বলেন—তাঁরা যদি শান্তিপূর্ণ ভাবে ভিতরে প্রবেশ করতে চান-তবে স্বাগতম। নতুবা তাদের বিতাড়িত করা হবে।

বিশ্বাস ও আশার রাজপুত্র

তিনি একমাত্র তাদেরকে ভিতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেন যারা জীবনের লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য মনকে গভীর বিশ্বাসে পরিপূর্ণ ক'রে তুলতে পারে।

প্রেম-ভালবাসা ও রোমান্সের রাজপুত্র

তিনি আমার মনের মধ্যে এমন সব প্রভাবকে প্রবেশ করার অনুমতি দেন—যেগুলোর সাহায্যে আমার হৃদয় আনন্দ ও সতেজতায় পূর্ণ হ্‌য়ে উঠবে।

শারীরিক সুস্থতা ও স্বাস্থ্য রক্ষাকারী রাজপুত্র

এটা এঁর জানা যে মনের কোন কোন প্রভাবের দ্বারা শরীর ও স্বাস্থ্যের ব্যাপক ক্ষতি হয়। সুতরাং যে সমস্ত চিন্তাধারা শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখে ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করে কেবলমাত্র সেগুলোকেই ভিতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেবেন।

আর্থিক নিরাপত্তারক্ষাকারী রাজপুত্র

ইনি আমাকে রক্ষা করার জন্য সদা-জাগ্রত থেকে আমাকে পাহারা দেন। সুতরাং যে সমস্ত চিন্তা ধারা আর্থিক উন্নতিকে ব্যাহত করে—সেগুলোকে ভিতরে প্রবেশ করতে দেবেন না।

জ্ঞানের রাজপুত্র

আমার জ্ঞানের আধারে বৈদ্যুতিক তরঙ্গের মত এমন কিছু চিন্তা তরঙ্গ সঞ্চার করেন—যা আমার নিজের এবং দশের পক্ষে শুভ ও মঙ্গল জনক হ্‌য়ে ওঠে।

ধৈর্য্যের রাজপুত্র

ইনি অপ্রোয়জনীয় ভাবাবেগকে মনের মধ্যে প্রবেশ করতে বাধা সৃষ্টি করেন। যে সমস্ত চিন্তাতরঙ্গ আমাদের কাজগুলোকে সম্পূর্ণ হতে না দিয়ে—মধ্যবর্ত্তী পর্য্যায়ে পূর্ণচ্ছেদ টেনে দেয়—সেগুলোকে মনের মধ্যে প্রবেশ করতে দেন না।

নর্মহিলের রাজপুত্র

নর্মহিল শব্দটি একান্তভাবে ব্যক্তিগত আর সেটা আমি সৃষ্টি করেছি নিজের প্রয়োজনে। আমার কাছে এঁর ভূমিকা হল—কোন ক্ষুদ্র-তুচ্ছ জিনিস বা নীচতাকে আমার মনের মধ্যে প্রবেশ করতে দেবেন না।

এই রাজপুত্রদের মধ্যে খুবই কমই আছেন যাঁরা শুধু ভাবেন অর্থনৈতিক দিকটা দেখা ছাড়া আমি অন্যান্য চিন্তাভাবনা থেকে মুক্ত থাকব কিন্তু আমার এই একান্ত ব্যক্তিগত রাজপুত্রটি সর্বদা তাঁর নিজের জায়গায় দাঁড়িয়ে থেকে পাহারা দেন। নানা রকম ব্যক্তিগত চিন্তাতরঙ্গ যে গুলো আমার মনের মধ্যে প্রবেশ করতে চায় তিনি সেগুলোর প্রতিনিধির ভূমিকা পালন করেন। এই

রাজপুত্রটি আমার বিশেষ দূত হিসাবে অন্যান্য রক্ষীদের সঙ্গে কাজ করেন—তবুও ইনি সকলের থেকে স্বতন্ত্র। আপনি আপনার মনের এই সমস্ত রাজপুত্রদের সম্পর্কে সচেতন হলে—আপনার যাবতীয় সমস্যা সমাধানের জন্য এবং আপনার অভ্যন্তরে প্রতিরক্ষামূলক বাতাবরণ সৃষ্টি করার জন্য এঁরা আপনাকে সাহায্য করবে।

অনেক সময় আমি লক্ষ্য করেছি বহু ব্যক্তি আছেন যাঁরা কথা বলার সময়ে অপরের বিরুদ্ধে বিদ্বেষভাব তাঁদের মনের মধ্যে স্পষ্ট হয়ে উঠছে। এই ব্যাপারটা আমার মনের শান্তি এবং স্থিতিশীল অবস্থাকে ধ্বংস ক'রে দিতে চায়—আমিও তৎক্ষনাৎ আমার মনের শান্তিরক্ষাকারী রাজপুত্রকে সতর্কবার্তা প্রেরণ করি আর সেও মুহূর্ত্তের মধ্যে ব্যাটারী চার্জের মত প্রচন্ড মানসিক শক্তি প্রয়োগ ক'রে থাকে। ঐ প্রতিকূল বা বিরুদ্ধ শক্তি যাতে আমার মনের মধ্যে কার্য্যকরী না হয়—সে জন্য সে দ্বিগুন শক্তি প্রয়োগ করে। ফলে আমি আবার আমার শান্ত অবস্থা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ফিরে পাই।

আবার আমার শরীরে কোন ব্যথা বা যন্ত্রণা হতে থাকলে আমার স্বাস্থ্য রক্ষাকারী রাজপুত্রকে আমি আহ্বান করি এই ব্যথার কারণ খুঁজে বার করতে। ফলে আমার মধ্যে যে আরোগ্যকারী শক্তি অন্তর্নিহিত আছে—সেটা জাগ্রত হয়ে ওঠে—এবং আমি যন্ত্রণা মুক্ত হই। চিকিৎসা বিজ্ঞানের সাধ্য নেই এই বিষয়টির বিজ্ঞানসম্মত ব্যাখ্যা করে—কারণ চিন্তা দ্বারা এই ধরণের ঘটনাকে স্পর্শ করা যায় না।

পার্থিব বস্তু লাভের আকাঙ্খাকে আপনার স্বাধীনতার পথের কন্টক ক'রে তুলবেন না—এবং চেষ্টা করবেন সেটাই যেন আপনার জীবনের লক্ষ্য না হয়।

শারীরিক স্বাধীনতার ব্যাপারটা বোঝা খুব বেশী কঠিন নয় কিন্তু মানসিক স্বাধীনতা বোঝার বিষয়টি বেশ জটিল এবং কঠিন। ক্রোধ এবং ভীতি মনের মধ্যে নানারকম বাধার সৃষ্টি করে। অপরাধ মূলক বৃত্তিগুলো মনের মধ্যে একটার পর একটা কার্যকরী হতে থাকে। গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোতে তারা সর্বদা নানারকম বাধা সৃষ্টি করার চেষ্টা করে। আমাদের মধ্যে অনেকেই সুন্দর ভাবে শারীরিক স্বাধীনতা উপভাগ করেন—এবং ভাবেন মানসিক দিক থেকেও বোধহয় স্বাধীনতা লাভ করেছেন। কিন্তু পার্থিব বস্তু লাভ করার বাসনায় নিশ্বাস বন্ধ ক'রে তার পেছনে ছুটতে গিয়ে আমরা আমাদের স্বাধীনতা হারাই। সেই অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আমার মনকে ভয় এবং অপরাধ বোধ বেষ্টন ক'রে রাখে—কারণ কাজ করতে গিয়ে আমরা সততার পথ থেকে বিচ্যুত হই।

অনেক মানুষ আছে যারা অসৎ উপায়ে অর্থ উপার্জন করে এবং অপরকে প্রবঞ্চিত ক'রে নিজের উন্নতি করে—বাস্তবে তারা নিজেরাই নিজেদের প্রতারিত করে। সততার মাধ্যমে সাফল্য লাভের যে অকৃত্রিম আনন্দ—সেই আনন্দ থেকে সে বঞ্চিত হয়। কোন খেলায় নিয়ম মেনে জয় লাভ করলে—আপনি যে আনন্দের স্বাদ পান তাতে আপনার আত্মা পুষ্টি লাভ করে—আর অপর পক্ষকে প্রতারিত ক'রে জয়লাভ করলে—সেটাকে কোনক্রমে জেতা ব'লে উল্লেখ করেন কিন্তু বস্তুতঃ আপনি মনে মনে বেশ ভাল ক'রেই জানেন—আপনি পরাজিত হয়েছেন। আমার বিশ্বাস ভাগ্য আমার সহায় হয়েছিল। কারণ জীবনের শুরুতেই আমার কেরিয়ার গড়ে তোলার

সুযোগ এসেছিল। এ থেকে আমি এই শিক্ষাই পেয়েছিলাম জীবনকে গড়ে তোলার কাজ যত দ্রুত শুরু করা যায় ততই মঙ্গল।

আমার চাকরী পাওয়ার প্রথম দিক্‌কার অভিজ্ঞতার কথা এখানে উল্লেখ করছি। আমি যে সংস্থায় চাকরী করতাম—তার মালিক আবার অনেকগুলো ব্যাঙ্কের মালিক ছিলেন। অনেক দূরের এক শহরে যেখানে তাঁর আর একটা ব্যাঙ্ক ছিল—সেখানে তিনি তাঁর ছেলেকে ক্যাশিয়ার হিসাবে কাজ করার জন্য পাঠিয়ে দিলেন। একদিন রাত্রে সেই শহরের এক হোটেলের ম্যানেজার আমাকে টেলিফোনে জানালেন যে মালিকের ছেলে ভীষণ বিপদে পড়েছেন। আর তার পক্ষে সেই রাত্রেই তার বাবার কাছে ফিরে আসা সম্ভব নয়। এই খবর পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তৈরী হয়ে ট্রেন ধরলাম এবং খুব সকালেই সেখানে পৌঁছে গেলাম।

আমি নির্দিষ্ট জায়গায় গিয়ে দেখলাম ব্যাঙ্কের দরজা বন্ধ আছে—কিন্তু তালা দেওয়া নেই। আমি ভেতরে ঢুকে দেখতে পেলাম ভল্ট খোলা পড়ে আছে—আর প্রচুর সবুজ নোট সারা মেঝেতে ছড়িয়ে আছে। দরজা বন্ধ ক'রে মালিককে সমস্ত কিছু জানিয়ে টেলিফোন ক'রে দিলাম। তিনি খবরটা শুনে গভীর দুঃখের সঙ্গে আমাকে নির্দেশ দিলেন। আপনার কাজ ক'রে যান—আর কত টাকা আছে গুনে রাখবেন। পাশবইগুলোকে ব্যালান্স ক'রে হিসেবটা আমাকে পাঠিয়ে দেবেন।"

আমি যথারীতি টাকা গুনতে শুরু করলাম এবং একটা ব্যাপার লক্ষ্য ক'রে খুব অবাক হয়ে গেলাম যে—একটি পয়সাও ক্ষতি হয়নি।

যৌবনে আমাকে অবর্ণনীয় কষ্ট এবং আর্থিক অনটনের মধ্যে দিন কাটাতে হত। আমি মেঝের উপর বসে পঞ্চাশ হাজার পাউণ্ড ক্যাশ টাকার দিকে তাকিয়ে আমার কষ্টের দিনগুলোর কথা ভাবতে লাগলাম। আমি নিশ্চিত জানতাম এ থেকে বেশ কিছু টাকা সরিয়ে ফেললেও কেউ জানতে পারবে না। মালিকের ছেলের ভাবভঙ্গী এমন হয়ে উঠেছিল—সবার সন্দেহ তারই উপর গিয়ে পড়ত। আমাকে কেউ বিন্দুমাত্র সন্দেহ করতে পারত না। আমিই একমাত্র জানতাম কোন টাকাই খোয়া যায়নি।

আমি একথা অস্বীকার করব না যে পার্থিব বস্তু লাভের আকাঙ্খা অর্থাৎ বেশ কিছু নোট আত্মসাৎ করার প্রবল তাড়না আমাকে পেয়ে বসল। কিন্তু আমার আভ্যন্তরীন সত্তা আমাকে সে কাজ করতে নিষেধ করল। আর আমি ঐ প্রলোভন সংযত করলাম। আমি আমার সৎ মায়ের কাছ থেকে এই শিক্ষাই পেয়েছিলাম—আমার মনকে যদি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারি তাহলে আমি নিজের সৎ-সত্তার মধ্যে বাস করতে পারব।

যাহোক টাকা গোনার কাজ শেষ ক'রে সেগুলোকে ভল্টে তুলে রেখে তালা দিয়ে দিলাম। আর মালিককে জানিয়ে দিলাম—একটি পয়সা খোয়া যায়নি। আমার সমস্ত কাজ শেষ করে যখন সেখান থেকে বেরিয়ে এলাম আমার মন গভীর প্রশান্তি ও আনন্দে ভরে উঠল।

এই ঘটনার পর থেকে মানসিক স্বাধীনতা লাভের লক্ষ্যকে পার্থিব বস্তু লাভের চাহিদা বা আকাঙ্খা থেকে অনেক বড় ক'রে দেখতাম। আমার প্রয়োজনীয় অর্থ আমি সাফল্যের সঙ্গে উপার্জন করেছিলাম। এর জন্যে ভেতরে বাইরে আমি খাঁটি এবং অপরিবর্তিত রয়ে গেলাম।

এমার্সন বলেছিলেন, "আমাদের সমস্ত চিন্তাভাবনা ও কাজের মধ্যে এমন একজন আছে—যে নীরব অংশীদারের ভূমিকা পালন করে। যে সমস্ত মানুষ জীবনের সঙ্গে দর কষাকষি করতে ব্যগ্র তারাই পরিনামে দুঃখ ভোগ করে।"

জীবন আপনার কাছে আপনার নিজের চিন্তার প্রতিফলনই মাত্র

একজন কবির কথায়, "চিন্তা নামক বস্তুটির একটা নিজস্ব রূপ আছে—যেখানে কোন অভিশাপ, অভিশাপ হয়ে এবং আশীর্ব্বাদ, আশীর্ব্বাদ হয়ে আপনার জীবনে ফিরে আসে। অর্থাৎ জীবনের শক্তিশালী দর্পনে আপনার চিন্তাগুলোই প্রতিফলিত হয়ে আপনার কাছে ফিরে আসে।"

আর একজন কবির বক্তব্য হল, "আমি নিজেই আমার সৌভাগ্য বা দুর্ভাগ্যের নিয়ন্তা।" আমি নিজেই আমার ক্যাপটেন। এই দুই উক্তির সত্যতা বহুবার বহুভাবে প্রমাণিত হয়েছে। আপনি আপনার দৃঢ় শক্তিশালী সত্তা থেকে শুভ ও মঙ্গলজনক চিন্তা তরঙ্গ প্রেরণ করুন—তাহলে পৃথিবীও আপনাকে আরও অনেক বেশী শুভ ও মঙ্গলময় চিন্তা তরঙ্গ ফিরিয়ে দিয়ে আপনার দিকে সাহায্য ও সহানুভূতির হাত বাড়িয়ে দেবে।

পূর্ব্বের পৃষ্ঠা গুলোতে ফিরে যান—যেখানে নয়টি লক্ষ্যের তালিকাটি লিপিবদ্ধ আছে—সেগুলো আবার মনোযোগ সহকারে পড়ুন। সেই সাতটি বৈশিষ্ট্যপূর্ণ উদ্দেশ্যের প্রতি বিশেষ একাগ্র হয়ে উঠুন। মনে রাখবেন—এই উদ্দেশ্যগুলোকে জীবনের দর্পনে প্রতিফলিত করা আপনার পক্ষে আদৌ অসম্ভব নয়। আপনার শুভ-মঙ্গলময়-আলোকোজ্জ্বল মনকে সঙ্গী ক'রে আপনি যে পথেই অগ্রসর হয়ে আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে চান তারা আপনাকে সেই লক্ষ্যেই পৌঁছে দেবে। এই পুস্তক পাঠ যত সময় না শেষ হচ্ছে তত সময় এই উদ্দেশ্যগুলোর কথা ভুলে না গিয়ে—সেগুলোকে আমরা স্মৃতিতে ধ'রে রাখব। আপনাদের সবাইকে জানাই সাদর আমন্ত্রণ—আসুন—আমাদের আভ্যন্তরীন এই শক্তিগুলোর প্রতি সংক্ষেপে শ্রদ্ধার্ঘ্য অর্পন করি।

প্রেম-প্রীতি বা ভালোবাসা

ভালোবাসা এক সীমাহীন শক্তিতে ভাস্বর। এই শক্তিকে আপনি আপনার মানসিক দৃঢ়তার সঙ্গে পরিচালিত করুন। ভালোবাসার মধ্যে আপনি শুনতে পাবেন—পার্থিব জগতের সুমধুর এক সঙ্গীত ধ্বনি। এই ভালবাসার তীব্র আকর্ষণী শক্তিকে আপনি উপলব্ধি করতে পারবেন। ভালোবাসা দানে আপনার কার্পন্য থাকলে আপনাকেও কাপর্ন্যযুক্ত ভালবাসা ফিরে পেতে হবে। আমাদের জীবনে আরও অন্যান্য রক্ষাকারী বস্তুগুলোর অস্তিত্ব আছে সত্য কিন্তু শুধুমাত্র ভালবাসাই মন-দর্পনে স্বচ্ছ ভাবে প্রতিবিম্বিত হতে পারে। যৌনাবেগ প্রচন্ড শক্তি সম্পন্ন এক মানসিক বৃত্তি এবং এর স্থান শীর্ষে। এর উচ্চতম অবস্থার নামই হল প্রেম। যৌনাবেগ ছাড়া প্রেম বা ভালোবাসা অস্তিত্বহীন নয়। যৌনাবেগের প্রচন্ড শক্তিকে-সৎ এবং শুভ উদ্দেশ্যযুক্ত কর্ম্মের সাফল্যের জন্য এক ভিন্ন শক্তিতে রূপান্তরিত করা সম্ভব। যৌনাবেগের যথেচ্ছ অপব্যবহারের ফলে মানবজাতি নানা দুঃখ ও সমস্যার জালে জড়িয়ে পড়ে চূড়ান্ত ভাবে বিপর্য্যস্ত হচ্ছে।

আত্ম সংযম

সুন্দর ভাবে বেঁচে থাকার জন্য প্রকৃতি আমাদের এই শক্তি দিয়েছে। নচেৎ আমরা পাশবিক জীবন যাপনে অভ্যস্ত হয়ে পড়তাম এবং আত্মসংযমের অভাবে যথেচ্ছভাবে জীবনকে পরিচালিত ক'রে অচিরেই ধ্বংসপ্রাপ্ত হতাম। মানুষের মধ্যে এই গুনের অস্তিত্ব থাকে বলেই তাকে মহৎ আখ্যায় ভূষিত করা হয়।

আত্মপ্রকাশ

এই আত্মপ্রকাশ একটি সৃষ্টিধর্ম্মী, অশাবাদী অশেষ গুনের আকর। আপনাকে শুধু একটি বিষয়ে নিশ্চিত হতে হবে যে আপনার আত্মপ্রকাশের দ্বারা অপর ব্যক্তি যেন বিন্দু মাত্র ক্ষতিগ্রস্ত না হন।

মৃত্যুর পরেও অমরত্ব লাভ করা

মানুষের মধ্যে অমরত্ব লাভেব বাসনা সুপ্ত অবস্থায় থাকে। তার সুকর্ম্মের মাধ্যমে সে মৃত্যুর পরেও মানুষের মনে অমর হয়ে থাকে। এমন কিছু বৈশিষ্টপূর্ণ মহৎ কর্ম্মে তাকে ব্রতী হতে হবে যা জগতের সমস্ত মানুষের মনে এক বৈপ্লবিক আলোড়ন সৃষ্টি করবে এবং চিরকালের জন্য তাঁর নামটি ইতিহাসের পাতায় স্বর্নাক্ষরে লিপিবদ্ধ হয়ে থাকবে। মানুষ তার সুমহান কীর্ত্তি গৌরবে যখন যশস্বী হয়ে ওঠেন—তখন তিনি মৃত্যুর পরেও অমরত্ব লাভের গৌরবের অধিকারী হন।

মানসিক শান্তি ফিরে পাওয়ার নিশ্চিততম উপায়

আপামর মনুষ্যকে সহানুভূতি সম্পন্ন সহযোগিতার মাধ্যমে মনের শান্তি নিশ্চিত ভাবে ফিরে পাওয়া যায়। এই উপায়টাকে আপনি আপনার পথ প্রদর্শক বা পরিচালক হিসাবে স্বীকৃতি দিন এবং সে যাতে তার অসীম শক্তিকে যথোপযুক্ত ব্যবহার ক'রে—সক্রিয়ভাবে কাজ ক'রে যেতে পারে—সে দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখুন। তাহলে আপনার আভ্যন্তরীন এই শক্তির সাহায্যে আপনি আপনার কাজগুলোকে সাফল্যের সঙ্গে সম্পন্ন করতে পারবেন।

প্রার্থনার মাধ্যমে কি মানসিক শান্তি লাভ করা যায়? কিন্তু দুঃখ যন্ত্রনা, বিপদের সময় মানুষ প্রার্থনা করার মত মানসিকতা হারিয়ে ফেলে।মানুষের মনে ভীতি সঞ্চার হলে—প্রার্থনা বিশেষ প্রভাব বিস্তার করতে পারে না। কারণ তাদের মন নৈরাশ্য মূলক ভাবে আচ্ছন্ন থাকে। মনের মধ্যে হতাশার প্রভাব থাকলে—সেখানে শান্তির আশা করাই বৃথা।

যে মন নানানভাবে দুঃখ, বেদনা বা সমস্যাপীড়িত হয়েও প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরের কাছে—তার দুঃখ-যন্ত্রনা বা সমস্যার কথা জানাতে পারে—ঈশ্বর তার প্রার্থনাতে সাড়া দেন আর সেই মনেই তিনি শান্তির শীতল বারি সিঞ্চন করেন। প্রার্থনা, পূর্ণশক্তিতে সম্পূর্ণ স্বাধীনতায় মনের মধ্যে দুঃখ, কষ্ট বা সমস্যা সমাধানের নিয়ামকের ভূমিকা গ্রহণ করে। এই ধরনের মনের কাছে এ বিষয়টি অজ্ঞাত নয় যে নিজের শক্তি সম্বন্ধে অবহিত হতে পারলে সমস্ত সমস্যার সমাধান করা সম্ভব হয়। ঈশ্বরের যে শক্তি মানুষের মনে আত্মশক্তি রূপে সুপ্ত আছে—দৃঢ় আত্মবিশ্বাসের সাহায্যে তাকে জাগ্রত এবং উপলব্ধি করতে পারলে প্রার্থনা পূর্ণ ও সফল হয়ে ওঠে।

মানুষের মধ্যে যে অতীন্দ্রিয় শক্তির অস্তিত্ব আছে—যেখানে বুদ্ধি পৌছাতে পারেনা, আমি তা উপলব্ধি করেছি। আমার বিশ্বাস, আত্ম বিশ্বাসে পূর্ণভাস্বর মনের অধিকারী ব্যক্তি সেই শক্তির সঙ্গে নিজের মনের একত্মতা অনুভব করতে পারে। প্রার্থনার মাধ্যমে এমন মনের মানুষ—সেই শক্তির সাড়া পায়। এই বিশেষ গুণের অধিকারী হতে গেলে—মানুষের নিজেকে তৈরী করে নেওয়ার প্রয়োজন হয়। ঈশ্বর শুধুই মানুষ সৃষ্টি করেন নি—তাকে নিজের ভাগ্য গড়ে তোলার স্বাধীনতা দিয়েছেন। শুধু তাই নয় ভালো-মন্দ বিচার করার উপযুক্ত বুদ্ধি দিয়েছেন। জীবনে মহৎ

ব্যক্তিরা তাঁদের চিন্তা-ভাবনাকে বাস্তবায়িত করার পূর্বে—নিজের মনের মধ্যে সেগুলোকে লালন ওপুষ্ট করেন। আমি এবার নিশ্চয় আশা করতে পারি যে আপনি জীবনে বা জগতে বড় হওয়ার গোপন রহস্য সম্বন্ধে অবহিত হতে পেরেছেন।

আপনার মন আশাবাদী হয়ে উঠলে—আপনার জীবনের সাফল্য সম্বন্ধে আপনি নিশ্চিত হবেন।

কম্প্যুটার নামক যন্ত্রের থেকে একজন মানুষের মন অনেক বেশী উৎকর্ষতাপূর্ণ। কাম্প্যুটারের মত মানুষের মনে হ্যাঁ বা না বলার পদ্ধতি আছে। একটি আশাপ্রবণ মন জীবনের যে কোন পরিস্থিতিতে বিশেষত প্রতিকূল বা বিরুদ্ধ পরিস্থিতি গুলোতে হ্যাঁ বলার শক্তি রাখে। আপনার জীবনকে যদি সুন্দর এবং সমৃদ্ধিপূর্ণ একটি দীর্ঘ সরল রেখায় বিস্তৃত করেন—আর তখন যদি আপনার আচার আচরণের মধ্যে পরিষ্কার ভাবে 'না' সূচক লক্ষণ গুলো স্পষ্ট হয়ে ওঠে তাহলে আপনি স্বচ্ছন্দে সেগুলোকে 'হ্যাঁ' সূচক লক্ষণে রূপান্তরিত করতে পারেন।

প্রথমে আপনার জীবনের লক্ষ্য স্থির করুন—তারপর আপনার নিজের মনের গতিপ্রকৃতিকে নিয়ন্ত্রণে আনার চেষ্টা করুন।

খ্যাতনামা সফল ব্যক্তিরা তাঁদের সিদ্ধান্তে অটল থাকেন—আর যেটা সম্পন্ন করবেন ব'লে স্থির করেন—সেটা সম্পূর্ণ করার উদ্দেশ্য নিয়ে অগ্রসর হন। সে বিষয়ে কখনও দ্বিমত পোষণ করেন না বা সন্দিহান হয়ে ওঠেন না। একটি-নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের প্রতি মনকে কেন্দ্রীভূত করুন—দেখবেন আপনার মধ্যে এক অভাবনীয় শক্তি সৃষ্টি হয়েছে আর তা আপনার বাধাবিঘ্নকে অপসারিত ক'রে সহজেই উদ্দেশ্যে সাধনে সহায়তা করেছে।

আপনার দ্বারা যে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্য গুলো নিয়ন্ত্রিত হবে—সেইগুলোই আবার আপনার জীবনকে নিয়ন্ত্রিত করবে।

আপনি যে কাজই করুন না কেন—সেগুলো-সাতটি আশাপ্রবন এবং দুটি নৈরাশ্যমূলক উদ্দেশ্যের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হবেই। সাধারণ মানুষ নৈরাশ্যমূলক দুটি উদ্দেশ্যকেই প্রাধান্য দেয়। একথা বলা—অপ্রয়োজনীয় যে এই দুটি নেতিবাচক বিষয়ই তাদের সমস্ত শান্তি-স্বাচ্ছ্যন্দকে নষ্ট করে। কিন্তু যাঁরা জীবনে বড় হয়েছেন—তাঁরা তাঁদের মনোমত জীবন গ'ড়ে তোলার জন্য—সাতটি আশাবাদী উদ্দেশ্যকেই যথাযথ ব্যবহার করেন। আপনার মনের মধ্যে যে আধ্যাত্মিক শক্তি আছে তার দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়ে—আপনি হাসিমুখে যে কোন কঠিন সমস্যার মোকাবিলা করার জন্য অগ্রসর হতে পারেন—

আপনার ভিতরে যে পরস্পর বিরোধী বৃত্তিগুলো আছে—সেগুলোকে আপনি নিয়ন্ত্রিত করতে পারেন।

আপনার স্বাধীন সত্তায় যে আকাঙ্খার সৃষ্টি হয় তার সঙ্গে আপনার পার্থিব বস্তু লাভের ইচ্ছার

সংঘাত সৃষ্টি হতে পারে। কিন্তু মানসিক স্বাধীনতা অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ—তাই সেটাকে যথাসাধ্য গুরুত্ব দিয়ে চলতে হবে। আপনি যদি অপরকে ভালবাসা দিতে পারেন—তাহলে সেই ভালবাসা আপনার অন্তরে প্রতিফলিত হবে। যৌন শক্তি একটি সৃজনশীল শক্তি—সুতরাং তাকে যথেচ্ছ অপব্যবহার করা থেকে বিরত থাকা উচিত। মৃত্যুর পরবর্ত্তী জীবন সম্পর্কে আপনার মনকে যেন কোনরকম ভীতি বা কুসংস্কার আচ্ছন্ন না করে। আত্মপ্রকাশ এবং আত্মরক্ষার অধিকার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ অধিকার—এর দ্বারা আপনি নিশ্চয়ই উপকৃত হবেন—তবে আপনাকে সচেতন থাকতে হবে এর জন্য যেন অন্যে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়। সমস্ত আশাপ্রবণ উদ্দেশ্যগুলো আপনাকে সঠিক পথে পরিচালিত করবে। আমি আপনাদের পুনরায় স্মরণ করিয়ে দিচ্ছি যে—মানসিক শান্তি লাভ করতে হলে বহুসংখ্যক মানুষের দিকে সাহায্য বা সহায়তার হাত বাড়িয়ে দিন।

আপনি যদি ভয়শূন্য হতে পারেন তাহলে আপনি স্বাধীন ভাবে আনন্দের সঙ্গে বেঁচে থাকতে পারবেন।

কোন বিষয়ে আপনি ভীত হয়ে পড়লে সেই ভয় ক্রমশ আপনাকে পুরোপুরি আচ্ছন্ন ক'রে ফেলবে—আর সেই ভয়ই আপনার সার্বিক ক্ষতি সাধন করবে। আপনার দৃষ্টি যদি ভয়ে আচ্ছন্ন হয়ে যায় তাহলে এক বৃহৎ শক্তির সাহায্যে সেই ভয় থেকে আপনি মুক্ত হতে পারবেন।

নৈরাশ্যমূলক উদ্দেশ্যগুলোর মধ্যে সর্বাপেক্ষা শক্তিশালী মানসিক বৃত্তি হল 'ভয়'। আর একমাত্র পরমপিতার কাছে প্রার্থনার মাধ্যমে ভয়কে জয় করা সম্ভব হয়। সৃজনশীল শক্তির কাছে প্রার্থনা করুন—কখনও ধ্বংসাত্মক শক্তির কাছে আত্মসমর্পন করবেন না।

আমি যে ভয়ের কথা এখানে উল্লেখ করব—তা হল মারাত্মক—এবং এর আকর্ষণী শক্তি চুম্বকের মত। আপনি যত ভয় পাবেন ততই এর চৌম্বক শক্তি আপনাকে কাছে টেনে নেবে।

দারিদ্র্যের ভয় ঃ আমি অল্পবয়সে যখন দারিদ্র্যের কষাঘাতে জর্জরিত হতাম সে সময় দারিদ্র্য নিপীড়িত কিছু মানুষের সঙ্গে ব্যক্তিগত ভাবে আমার পরিচয় ছিল। এখনও মাঝে-মাঝে তাদের সাথে আমার সাক্ষাত হয়। তাদের ছেলে মেয়েদের সঙ্গে অল্প কিছুদিন আগে আমার সাক্ষাৎ হয়েছিল। তারা এখন পরিণত বয়সে পদার্পন করেছে। তাদের সঙ্গে আমার পরিচয় থাকার ফলে আমি জানতে পেরেছি যে তাদের দারিদ্র্য সত্ত্বেও তাদের পরিবারে স্নেহ-প্রীতি-ভালবাসার কোন অভাব ঘটেনি। স্বাভাবিক ভাবে তারা দারিদ্র্যের ভয়ে ভীত—কারণ দারিদ্র্যের জন্য সর্বদা-দুঃখ-কষ্টে জর্জরিত হয়ে থাকে। তা সত্ত্বেও এই পরিবারের লোকেরা তাদের বুদ্ধি ও সাহস হারিয়ে ফেলেনি বা নৈরাশ্যমূলক চিন্তাকে তারা আদৌ প্রশ্রয় দেয়নি।

দরিদ্র মানুষদের মধ্যে এমন অনেকে আছেন যাঁরা—দারিদ্র্যের উৎপীড়ন থেকে মুক্তি পাওয়ার চেষ্টা করেন—আবার অনেকে একই ভাবে জীবন কাটাতে পছন্দ করেন। এসব ক্ষেত্রে তাঁরা চরম মন্দ চিন্তা ধারার শিকার। তাঁরা ভাবেন ঈশ্বরের ইচ্ছায় তাঁদের দারিদ্র্যের মধ্যে জীবন যাপন করতে হচ্ছে। দারিদ্র্য ভয়কে তাঁরা ঈশ্বরের দান হিসাবে স্বীকার করে নিয়েছেন।

দারিদ্র্য দূর ক'রে ধনবান হতে গেলে আপনাকে একটা বিষয়ে মনস্থির করতে হবে—হয় আপনি সার জীবন দরিদ্র থাকবেন না হয় দারিদ্র্য থেকে মুক্ত হবেন। তাহলে সর্বদা দারিদ্র্যের ভয় থেকে আপনাকে মুক্ত থাকতে হবে। আপনার অভীষ্ট সিদ্ধির পথে অবাঞ্ছিত কোন পরিস্থিতি

যাতে বাধা স্বরূপ না হয়ে দাঁড়ায় সে বিষয়ে সতর্ক থাকুন। আপনার বর্ত্তমান অর্থাভাব বা দারিদ্র্যের বিষয়ে আপনি যেন সর্বদা সচেতন থাকেন। আপনার মূলধনের অভাবের জন্য আপনি যখন কারো কাছ থেকে ঋণ গ্রহন করবেন—সেই ঋণ, আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছানোর উদ্দেশ্যে যে আপনাকে ব্যবহার করতে হবে সে বিষয়ে একান্তভাবে সচেতন থাকবেন। অবস্থার উন্নতি হলে ঋণের অর্থ সুদসহ ফেরৎ দেবেন।

আমি এমন সমস্ত বিখ্যাত মানুষের সংস্পর্শে এসেছি যাঁরা প্রথম জীবনে ভয়ঙ্কর দারিদ্র্য জনিত দুর্দশার মধ্যে দিন কাটাতেন। সুতরাং দারিদ্র্যের ভীতি থেকে মুক্ত হয়ে নিশ্চিন্ত মনে লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যান। আপনি নিশ্চয়ই সফল হবেন।

সমালোচনার ভয় ঃ আপনার স্বপ্নকে বাস্তবায়িত করার শক্তি আপনার মনেই আছে। তবে আপনি যাতে সমস্ত বাধাকে তুচ্ছ ক'রে নিজের কাজ করতে পারেন সে বিষয়ে যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করুন। অপরের সমালোচনার ভয়ে আপনার কর্ম্মের সমস্ত উদ্যম উদ্দীপনা—নির্বাপিত হতে পারে। কোন কাজ শুরু করার আগে সমালোচনার ভয়ে আপনার কাজের গতি স্তব্ধ হয়ে যেতে পারে। আপনার মন অন্যের মনের হাতাশাযুক্ত প্রভাবে প্রভাবিত হতে পারে। যে ব্যক্তি সমালোচনার ভয়ে ভীত হয়ে পড়ে সে কখনও তার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে পারেনা এবং সাফল্য লাভে ব্যর্থ হয়।

আমরা অনেক সফল মানুষের কর্ম্ম পদ্ধতি বিশ্লেষণ করলে বুঝতে পারি যে—কত দৃঢ়তা এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে নিজের শক্তিকে যথাযথ ব্যবহার ক'রে, প্রচুর বাধা বিঘ্ন অতিক্রম ক'রে তাঁরা তাঁদের মূল লক্ষ্যে পৌছিয়েছেন। তাঁরাও একটা সময়ে ব্যাপকভাবে বিরূপ সমালোচনার শিকার হয়েছিলেন। এই সমস্ত বিরুদ্ধ সমালোচনার ভয়ে তাঁরা যদি নিজেদের লক্ষ্যপথ থেকে পিছিয়ে আসতেন—তাঁদের সমস্ত আশা ও পরিকল্পনা ব্যর্থ হয়ে যেত—তাঁরা তাঁদের মনের স্বাধীনতা হারাতেন এবং কখনও তাঁদের অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে পারতেন না।

আমি আপনাদের সর্বদা এমন সমস্ত মানুষের কাছ থেকে উপদেশ নিতে অনুরোধ করব— যাঁর উপদেশ দেওয়ার যথেষ্ট যোগ্যতা আছে। আপনার মানসিক দৃঢ়তার ধার যেন বিরূপ সমালোচনার প্রভাবে ভোঁতা না হয়ে যায় সে দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন। সকলের মধ্যে দোষ-ত্রুটি খুঁজে বেড়ানোর স্বভাব-দুষ্ট মানুষই এই ধরণের সমালোচনা করতে অভ্যস্ত। বিশেষতঃ সকল ব্যক্তিদের খুঁত খুঁজে বার করার জন্য এরা যেন সদাই ব্যস্ত। ব্যর্থতা সর্বদা এমন সঙ্গীর অনুসন্ধান করে। সমালোচনার ভয়কে মন থেকে চিরকালের জন্য নির্বাসিত করুন এবং নিজের আকাঙ্খিত লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যান।

স্বাস্থ্যভঙ্গের ভয় ঃ আপনি সম্ভবত এমন অনেক লোকের সংস্পর্শে এসেছেন—যাঁরা সর্বদা শরীর-স্বাস্থ্যের বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে ভালোবাসেন বিশেষত তাঁরা তাঁদের ব্যধি বা পীড়া নিয়ে কথা বলতে বেশী পছন্দ করেন।

এঁদের শল্যচিকিৎসা হলে—তার সাহায্যে তাঁদের ব্যধি আরোগ্য হল কিনা—সে বিষয়ে কোন রকম আলোকপাত না ক'রে এঁরা শল্যচিকিৎসার হয়ত বিস্তৃত বিবরণ দিয়ে গেলেন। এঁরা সর্বদাই আপাদমস্তক রোগ-লক্ষণ খুঁজে বেড়ান এবং যথেষ্ট চেষ্টা করে হয়ত কোন রোগের লক্ষণ বা উপসর্গ খুঁজে বার করলেন—আর সেই ওজরে অন্যকে বিরক্ত করতে শুরু করেন। এই ধরনের মানসিক রোগীদের চিকিৎসা শাস্ত্রের ভাষায় হাইড্রোকনডিয়াক রোগী হিসাবে অভিহিত করা

হয়—এঁরা সর্বদা কল্পনা করতে ভালবাসেন যে এঁরা ব্যধিগ্রস্ত এবং অসুস্থ। কাল্পনিক পীড়ার ভয়ে সর্বদা ভীত হয়ে থাকেন।

আমার জীবনের ষাটটি বছর অতিক্রম ক'রে এসেছি। আর এটা অত্যন্ত আনন্দের বিষয় যে—আমার এই সুদীর্ঘ জীবনে এই অভিজ্ঞতা লাভ করলাম যে চিকিৎসকরা, ক্রমশ মন থেকে যে সমস্ত রোগ শরীরে সংক্রামিত হচ্ছে—সে গুলোর উপর বিশেষ মনোযোগ ও গুরুত্ব আরোপ করছেন। অনেক ক্ষেত্রে মানসিক কতকগুলো বিরুদ্ধ অবস্থা থেকে শরীরে রোগের সৃষ্টি হয়। দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ, ভয়-মানসিক দ্বন্দ্ব থেকে যে সমস্ত রোগের সৃষ্টি হয় নীচে তার একটা তালিকা দেওয়া হল।

মাথার যন্ত্রণা	হজমের গোলমা
আলসার	যৌন শীতলতা
রক্তসংবহনে গোলোযোগ	পুরুষত্বহীনতা
নানারকম বাতের ব্যথা	বিভিন্ন রকমের চর্মরোগ
অবিরাম ক্লান্তি	মুখ বা দাঁতের সংক্রমন
অনিদ্রা	পেশীর খিঁচুনি
কিডনির গোলোযোগ	ইত্যাদি।

এই সমস্ত রোগ ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগ আছে যেগুলো নার্ভাস টেনশান থেকে সৃষ্টি হয়। তাতে অনেক সময় রোগী উন্মাদ হয়ে যেতে পারে। আর এসবের কারণ হল—অবিরাম মনের সঙ্গে যুদ্ধ করা, মানুষ হাজার রকমের মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত হতে পারে। সুতরাং স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বজায় রাখতে গেলে কাল্পনিক রোগকে প্রশ্রয় দেওয়া থেকে মনকে সংযত এবং বিরত রাখবেন। সর্বদা চিন্তা করবেন—আপনার শরীরের প্রতিটি প্রত্যঙ্গ সুস্থতা এবং স্বাস্থ্যের উজ্জ্বলতায় ভ'রে আছে।

যদি আপনি কখনও কোন রোগে আক্রান্ত হন—তাহলে এটাকে জীবনের স্বাভাবিক ঘটনা হিসাবে মেনে নেবেন—কারণ এ তত্ত্ব সর্ববিদিত যে শরীর থাকলেই রোগের সৃষ্টি হবে। আত্মবিশ্বাসে পরিপূর্ণ মন নিয়ে নিজেকে সর্বদা সুস্থ বলে চিন্তা করবেন আর এটা ওষুধের থেকে অনেক বেশী কার্যকরী হবে।

বিশ্বাসই হল সমস্ত রোগ নিরাময়ের সর্বশ্রেষ্ঠ মাধ্যম। এই বিশ্বাস এমন এক শক্তিশালী ঔষধ যার সাহায্যে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা সৃষ্টি হয়, রোগ-আরোগ্য হয়। নিজের শারীরিক সুস্থতা ও স্বাস্থ্যের উপর বিশ্বাস রাখুন—দেখবেন সমস্ত রোগ শরীর থেকে বিদায় নেবে।

কোন রোগ, অসুখ বিসুখ সম্বন্ধে আদৌ কোন আলোচনা করবেন না এমন কি তা নিয়ে কোন কথা উচ্চারণ করবেন না—এবং আপনার মনকে কোন রকম রোগের চিন্তা থেকে বিরত রাখবেন—মনে করবেন আপনি নীরোগ ও সুস্থ। তাহলে নিশ্চয়ই আপনি সুস্থ থাকবেন এবং আপনার স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে।

ভালোবাসা হারাবার ভয় ঃ ভালোবাসা এবং মানসিক শান্তি পরস্পর সম্পর্কযুক্ত। একে অন্যের পাশাপাশি চলে। একদম্পতির কথাই ধরা যাক। তারা পরস্পর পরস্পরকে সমস্ত অন্তর দিয়ে ভালবাসত এবং ভাবত সমস্ত সুখ-শান্তির মূলে আছে ভালবাসা, তারা পরস্পরের জন্যই বেঁচে ছিল—একে অপরকে ছাড়া-তাদের সমস্ত ভুবন অন্ধকার হয়ে যেত-আর সেটা তাদের

আচরণের দ্বারাই প্রমাণিত হত। কিন্তু ভালোবাসার অর্থ এই নয় যে—একজনের উপর অরেকজনের পূর্ণ অধিকার প্রয়োগ করা। যে ভালবাসে সে কখনও সঙ্গী সঙ্গীনির কাছ থেকে ভালবাসা হারাবার ভয় করে না। সব থেকে বড় কথা হল—চাইলেই ভালবাসা পাওয়া যায়না। ভালবাসা পেতে গেলে ভালবাসা দিতে হয়।

বিশেষ কোন এক ব্যক্তির ভালবাসা হয়ত আপনি হারাতে পারেন—কিন্তু ভালবাসা এমন এক হৃদয় বৃত্তি যা মন থেকে কখনও লুপ্ত হয়ে যায় না। অন্য কোন জনের মাধ্যমে এটার অভাব পূর্ণ হয়। একজনের প্রতি ভালোবাসা অন্য আরেক জনের মধ্যে সঞ্চারিত হতে পারে।

ভালোবাসাকে অন্য কোন মহৎ উদ্দেশ্য সাধনে রূপান্তরিত করা যায়। চার্লস ডিকেন্সের প্রথম ভালবাসা ব্যর্থতায় পরিণত হয়েছিল। তিনি তাঁর ভালবাসাকে লেখার মধ্যে সঞ্চারিত করেছিলেন, সৃষ্টি করেছিলেন, অনবদ্য এক চরিত্র, "ডেভিড কপার ফিল্ড"।

যখন ভালবাসবেন-সেখানে যেন থাকে সীমাহীন উদারতা, পরিপূর্ণ বিশ্বাস এবং অপরিমিত গভীরতা, যখন আপনি কারো কাছে আন্তরিক ভালবাসা পান—তখন সেই ভালবাসার শক্তি থাকে অপরিসীম—কারণ সেই ভালবাসায় অনুপ্রাণিত হয়ে আপনার পক্ষে অসাধ্য সাধন করা সম্ভব হয়। কিন্তু আপনি যদি কাউকে মনে প্রাণে ভালবাসেন—আর সেই ভালবাসা যদি অস্বীকৃত হয় তবে তা আপনাকে ধ্বংসের মুখে ঠেলে দিতে পারে। কোন ভয়ের দ্বারা যদি আপনি আক্রান্ত হন তাহলে তা আপনার পক্ষে মারাত্মক ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াবে। সুতরাং আপনার মনকে ভালবাসা হারাবার ভয় থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত রাখুন—এবং সম্মুখে প্রসারিত পথ ধ'রে এগিয়ে চলুন।

স্বাধীনতা হারাবার ভয় ঃ সম্প্রতি আমি একজন জেল খাটা কয়েদির কথা সংবাদপত্রে পড়েছিলাম। সে বেশ কিছুদিন কয়েদবাসের পর মুক্তি পেয়েছে আর এ কথাটা কিছুতেই মন থেকে মুছে ফেলতে পারছে না যে সে একজন জেল খাটা দাগী আসামী—আর একথাটা সে অকপটেই স্বীকার করত। ফলে তার জীবিকা অর্জনের জন্য কোন কাজ সংগ্রহ করা তার পক্ষে অত্যন্ত কঠিন হয়ে উঠেছিল। কোনো একটি সময়ে সে তার পরিবারের লোকদের সংস্পর্শে আসার সাহস পেতনা—কারণ তারা তাকে অবিশ্বাস করত, কিন্তু তার ভিতরে একটা দৃঢ় আত্মবিশ্বাস জেগে উঠল যে তার আমূল পরিবর্ত্তন ঘটেছে। ক্রমে সে সমাজে ভালো লোকদের মাঝে তার জায়গা করে নিতে পেরেছিল।

পরে সে যখন উপার্জ্জনক্ষম হয়ে উঠল—সে পরিবারের সবাইকে ফিরে পেয়ে ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাল। সে বলত তার জীবনে-ঈশ্বরের সর্বশ্রেষ্ঠ আশীর্ব্বাদ হিসাবে সে তার স্বাধীনতাকে ফিরে পেয়েছে। যখন আমি শারীরিক বা মানসিক স্বাধীনতার কথা উল্লেখ করি—তখন আমি আমার ব্যক্তিগত স্বাধীনতার কথাই বলি—সেটা এই অর্থবহ হয় না যে শারীরিক ভাবে আমি যথেচ্ছাচার ক'রে বেড়াব। যদি আমাদের সামাজিক বাধা বন্ধন মেনে না চলতে হত, সেই অর্থে যদি আমরা সম্পূর্ণ স্বাধীন হতাম—তাহলে সামাজিক সভ্যতা-শিষ্টতা-বা শালীনতার পরিকাঠামো ভেঙ্গে গিয়ে সৃষ্টি হত এক নিয়ন্ত্রণহীন বিশৃঙ্খলতা। সুতরাং এই বিশেষ ক্ষেত্রটিতে 'স্বাধীনতা হারাবার ভয়'—এই বাক্যটি সম্পূর্ণ অমূলক এবং অপ্রযোজ্য। মানসিক শান্তি-স্বস্তি বজায় রাখতে গেলে এবং সামাজিক জীব হিসাবে স্বীকৃতি পেতে গেলে আমাদের নিশ্চয়ই সমাজের নিয়ম কানুন-মেনে চলতে হবে। কিছুদিন আগেও আমি শারীরিক দিক থেকে যা খুশী করার স্বাধীনতা

হারিয়েছিলাম। এক ধরনের ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়ে কয়েকদিনের জন্য বিছানা নিলাম—আর আমার সুন্দর স্বাস্থ্য অনেকটা ক্ষতিগ্রস্ত হল। রোগের কয়েকদিন কোন কাজ করতে পারিনি—কোন এ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখতে পারিনি—এইভাবে শারীরিক স্বাধীনতা ক্ষুন্ন হওয়ার ফলে মানসিক দিক থেকে বেশ অস্থির হয়ে উঠেছিলাম।

মানসিক শান্তি—যা আপনার সার্বিক কল্যানের জন্য প্রয়োজন তা আপনার জীবনের সময় সীমাকে বাড়িয়ে দেবে, আপনাকে কর্ম্মক্ষম রাখতে সহায়তা করবে। মানসিক শান্তি এমন এক স্বাধীনতা যাকে মনের স্বাধীনতা হিসাবে স্বীকৃতি দেওয়া যায়। 'আমি স্বাধীন'—এই উক্তিটি করার আগে ভেবে দেখুন এখানে যে প্রশ্নগুলো করা হচ্ছে সেগুলোর জন্য আপনি হ্যাঁ সূচক উত্তর দিতে পারেন কিনা।

(১) যেভাবে আমি সময় কাটাবো ব'লে ঠিক করেছিলাম, প্রেক্ষাপট যদি পরিবর্ত্তিত হয়—এবং সময়টা অন্য উপায়ে কাটাতে হয়—তাহলে সেই সময়টাকে কি আমি উপযুক্ত ভাবে ব্যবহার করতে পারব?

(২) কর্ম্ম-তালিকার রুটিন কি আমি এমনভাবে তৈরী করেছি যাতে—আমি কাজের চাপে ক্লান্ত হয়ে পড়ি। আমার কাজ্যের চাপ কি আমাকে বিশ্রাম নেবার সুযোগ থেকে বঞ্চিত করেছে?

(৩) এটা আমার বিশ্বাস যে—আমার নিজেকে প্রকাশ করার বা আত্মপ্রকাশ করার পদ্ধতি সামাজিক দিক থেকে গ্রহণযোগ্য। কিন্তু অন্য কারো মতানুযায়ী যদি সঠিক ব'লে স্বীকৃত না হয় তাহলে কি নিজেকে প্রকাশ করার পদ্ধতি কি অপরিবর্ত্তিত থাকবে?

(৪) যে সমস্ত সামাজিক বা পারিবারিক নিয়ম-কানুন আমার নিজের উদ্দেশ্য সিদ্ধির পথে বাধার সৃষ্টি করছে—সেগুলোকে গুরুত্ব না দিয়ে তাদের প্রভাব থেকে কি নিজেকে মুক্ত রাখব?

(৫) অন্যদের কাজের পদ্ধতি সম্বন্ধে আমি কি জানতে ইচ্ছুক হব?

(৬) এটা কি আমার অনুভূতিতে সাড়া জাগায় যে—আমি অর্থের জন্য পরিশ্রম করছিনা-বরং অর্থের বিনিময়ে যে সমস্ত জিনিস ক্রয় করা যায়-তার জন্য-ই আমি পরিশ্রম ক'রে চলেছি।

আপনার এই প্রশ্নগুলোর উত্তর যদি হ্যাঁ সূচক হয়—তাহলে ধ'রে নিতে হবে যে আপনি স্বাধীনতা হারাবার ভয় পাননা। কারণ একথা সত্য যে স্বাধীনতা কারোর কাছ থেকে ছিনিয়ে নেওয়া যায় না। অর্থের প্রতি অতিরিক্ত মোহ এবং সচেতনতা আপনার মানসিক শান্তি নষ্ট ক'রে দেবে। এই বইটি মনোযোগ দিয়ে পড়লে আপনি জানতে পারবেন কোন উপায় অবলম্বন ক'রলে আপনি ধনশালী হতে পারবেন অথচ আপনার মানসিক শান্তি অক্ষুন্ন থাকবে। স্বাধীনতার পথ বিভিন্ন দিকে প্রসারিত। যারা পরাধীনতার শৃঙ্খল পরতে ভীত হয়ে পড়ে তারা চিরকাল পরাধীনতার গ্লানি বহন ক'রে চলে। সুতরাং মন থেকে পরাধীনতার ভীতিকে মুছে ফেলে—সম্মুখে প্রসারিত পথ ধ'রে এগিয়ে যান।

বার্ধক্যের ভয় ঃ এমন অনেক মানুষ আছেন যাঁরা বাধ্যর্কের ভয়ে ভীত হয়ে পড়েন—আর ক্রমাগত সেই চিন্তার প্রভাবে বর্ত্তমানের আনন্দ থেকে বঞ্চিত হন। একথা অনস্বীকার্য্য যে বার্ধক্য একটি অন্তরায় কিন্তু সেটা কতকগুলো শারীরিক ক্ষমতাকে কেন্দ্র ক'রে। প্রকৃতি—যখন কারো কাছ থেকে কিছু নিয়ে নেয়—ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য তার পরিবর্ত্তে তাকে কিছু দান করে। প্রকৃতি যখন মানুষের যৌবন হরণ করে তার পরিবর্ত্তে তাকে দেয় বাস্তব জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা। একজন যুবকের তুলনায় একজন বৃদ্ধ ব্যক্তির বাস্তব জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অনেক বেশী। বার্ধক্যে

উপনীত হলে অনেক মানুষই নিজেদেরকে বোঝা হিসাবে মনে করেন। তাঁরা এমন হীনমন্য হয়ে পড়েন যার ফলে তাঁর নিজের পরিণত বয়সের অভিজ্ঞতাপূর্ণ চিন্তাধারার থেকে কমবয়সের চিন্তাধারাকে অনেক বেশী গুরুত্ব দেন।

বার্ধক্যের জন্য তাঁরা নিজেদেরকে ক্ষমার যোগ্য হিসাবে মনে করেন। বৃদ্ধ হয়ে পড়ার জন্য তাঁর কাজ করার অক্ষমতা হেতু তিনি ক্ষমা প্রার্থনা করেন। যৌবন গত হওয়া এবং বার্ধক্যে উপনীত হওয়ার ব্যাপারটা তাঁদের কাছে লজ্জাজনক। তাঁদের মস্তিষ্কে চিন্তাশক্তি ক্ষীণ হওয়ার জন্য—তাঁরা অক্ষম এবং অসহায় বোধ করেন। প্রকৃতপক্ষে, এই অসহায়ত্ব বোধের চিন্তাটা ভ্রান্তিমূলক। কারণ তাঁদের পেশী শক্তি দুর্বল হয়ে পড়লেও মস্তিষ্কের শক্তি ব্যবহারোপযোগী থাকে। মানুষ যখন নিজেকে ভারসাম্যহীন এবং দুর্বল মনে করে—তখনই সে দুর্বল হয়ে পড়ে। বর্ত্তমান পৃথিবীর সঙ্গে খাপ খাইয়ে চলার অক্ষমতার জন্য অধিকাংশ মনুষের মনে বার্ধক্যের ভয় বাসা বাঁধে। সেই কারণেই অনেক বৃদ্ধ ব্যক্তি যুবকোচিত আচরণ করতে গিয়ে হাস্যাস্পদ হন।

আমার জন্মদিনের প্রতিটি বছরের সঙ্গে একটা ক'রে বছর যোগ না ক'রে বিয়োগ করি। এই ভাবে আমি একটা সময়ে দেখি আমার বয়স কুড়ি বছরে দাঁড়িয়ে আছে। —আর সেই সময়টার সাথে নূতন ক'রে মনকে খাপ খাইয়ে নিয়েছি। সত্যিকারের যাদের বয়স কুড়ির কোঠায়—তাদের সঙ্গে আমার পার্থক্যটা হল—অভিজ্ঞতার বিচারে আমি তাদের থেকে অনেক বেশী শক্তিমান—সঞ্চয় অনেক বেশী। এটাই আমার লাভ। আমাব ঝুলিটা সঞ্চয়ে পরিপূর্ণ আবার আমার মন তারুণ্যে ভরা। অতএব বার্ধ্যক্য হল আপনার উৎকৃষ্ট সময়—সুতরাং মন থেকে বার্ধক্যের ভয়কে নির্বাসিত ক'রে সম্মুখে অগ্রসর হোন।

মৃত্যুভয় ঃ ছেলেবেলায়-বাবা আমাকে আগুন, কবর ইত্যাদি ব'লে ভয় দেখাতেন। কিন্তু তা আমার মনে বিশেষ কোনো প্রভাব বিস্তার করতে পারেনি।

মৃত্যু ভয়কে জয় করার জন্য আপনি ধর্ম্মপথ অবলম্বন করতে পারেন—তাহলে আধ্যাত্মিক স্তরে আপনি অনেক উঁচুতে উঠতে পারবেন। ধর্ম্মপথে চলতে শিখলে—আপনি জবীনে উৎকর্ষতা লাভে সক্ষম হবেন—এবং মৃত্যুর পরেও যদি অন্য কোন জীবনের অস্তিত্ব থেকে থাকে তাহলে সেখানে আপনি ধর্ম্মের পুন্যফল ভোগ করতে পারবেন।

ধর্ম্মবিশ্বাস আপনাকে বর্ত্তমান জীবনে-একটি উন্নততর, স্বাস্থ্যোজ্জ্বল এবং কল্যানজনক পথ দেখাবে। আপনার প্রতিবেশীদের প্রতি যদি আপনার সৎ এবং সহানুভূতি সম্পন্ন মনোভাব থাকে তাহলে তাঁরা শান্তি লাভ করবেন এবং বেঁচে থাকার প্রেরণা পাবেন। সেটাই আপনার মনে শান্তির শীতল বারি সিঞ্চন করবে—এবং জীবনে সাফল্য লাভে সহায়তা করবে।

আমি আমার সমস্ত জীবনে কারো মতামতের উপর নির্ভর ক'রে চলিনি। যুক্তি দিয়ে বিচার-বিশ্লেষণ ক'রে যতক্ষণ না পর্য্যন্ত আমি বুঝেছি যে—যিনি আমাকে উপদেশ দিচ্ছেন—তাঁর জ্ঞানের পরিধি আমার থেকে অনেক বেশী—ততক্ষণ পর্য্যন্ত তাঁর মতামত বা উপদেশকে প্রাধান্য দেওয়ার প্রয়োজন মনে করিনি। মৃত্যুর পর মানুষকে কোথায় যেতে হবে-তার কি পরিণতি হবে—ইত্যাদি বিষয়ে বিভিন্ন মানুষের বিভিন্ন বিশ্বাস সম্বন্ধে আমি জানতে পেরেছি। কিন্তু এমন কোন মানুষের সাক্ষাৎ আমি পাইনি, আর সেটা সম্পূর্ণ অসম্ভব, যার মৃত্যুর পরবর্ত্তী জগতের সঙ্গে পরিচয় ঘটেছে। সেটা এক অজ্ঞাত রহস্যে পূর্ণ। আর সেটাই কি আমাদের মৃত্যু ভয়ের কারণ? আর সেই ভয়ে কি আমাদের ভীত হওয়া উচিত? মৃত্যু এমন এক পরিস্থিরি সৃষ্টি করে—যা

আমাদের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণের বাইরে। সুতরাং আমি সর্বদা মৃত্যুভয়ে ভীত না হয়ে আমার স্বাস্থ্য যাতে ভালো থাকে এবং মন যাতে আনন্দ ও শান্তিতে পরিপূর্ণ থাকে আমি সেই চেষ্টাই করব। যেটাকে আমি নিয়ন্ত্রিত করতে পারব না—সে বিষয়ে চিন্তা ক'রে কেন মনের শান্তিকে জলাঞ্জলি দেব? সুতরাং হে প্রিয় বন্ধুগণ—মৃত্যুভয়কে মন থেকে সমূলে উৎপাটিত ক'রে নিজের কর্ম্ম করুণ এবং নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যান।

যেভাবে মানুষ জীবন কাটাতে চায়—
নিজের মতানুযায়ী সেভাবে জীবনকে গ'ড়ে নিতে পারে।

সৃষ্টিকর্ত্তা মানুষকে এমন একটা জিনিস দিয়ে আশীর্ব্বাদে ধন্য করেছেন—যেটার অংশ সে অন্য কাউকে দিতে পারবে না। আর সেটা হল তার মন। এই মনেই মানুষের ভয়ের স্থিতি—আর এই মনের শক্তির সাহায্যে সে ভয়কে জয় করে। শ্বাপদ সঙ্কুল অরণ্যের মধ্য দিয়ে নিরস্ত্র অবস্থায় চলার সময় যদি হিংস্র কোন জন্তুর উপস্থিতি অনুভব করা যায় তবে এই মনই নিকটবর্ত্তী কোনো গাছের উপরে উঠে আত্মরক্ষা করার সাহস যোগায়। বিপজ্জনক কোনো অবস্থার মধ্যে পড়লে আমরা ভয়ে দিশাহারা হয়ে পড়ি। একজন আশাপ্রবণ মানুষ তাঁর নিজের নিরাপত্তার খাতিরে—ভয়কে প্রশ্রয় না দিয়ে চলার চেষ্টা করেন। তবে কাল্পনিক ভয়ে আপনি যদি দিশাহারা হয়ে পড়েন সেক্ষেত্রে কারোর কিছু করার থাকেনা। এটা খুবই আশ্চর্য্যের বিষয় যে—এমন অনেক মানুষের সন্ধান পাওয়া যায় যারা কল্পিত ভয়ে তৃপ্তি পান। কিন্তু নানাভাবে পর্য্যবেক্ষণ ক'রে দেখা গেছে যে এই কাল্পনিক ভয় নামক বস্তুটি উন্নতির পথে যেমন অন্তরায়, শরীরের পক্ষে তেমন ক্ষতিকর।

যেহেতু সমস্ত মানসিক ঐশ্বর্য্যের অধীশ্বর আপনি নিজে আপনিই পারেন এই ভয়কে জয় করতে। আপনি নিজের মনকে—নানা উপায়ে ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণের মাধ্যমে বুঝিয়ে দিতে পারেন যে কাল্পনিক ভয়ে ভীত হওয়ার পিছনে যুক্তিসঙ্গত কোনো কারণ নেই। সুতরাং মন থেকে ভয় নামক বস্তুটিকে বিষবৎ পরিত্যাগ করুন।

চতুর্থ অধ্যায়

ভয়ের সঙ্গে কোন প্রার্থনা করলে তা বিপরীত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে

আমরা যখন দৃঢ়বিশ্বাস এবং আত্মপ্রত্যয়ের সঙ্গে প্রার্থনা করি সেই প্রার্থনার ফলে আমাদের অন্তরে যে অনাস্বাদিত শক্তি সৃষ্টি হয়—তার সাহায্যে আমরা অসাধ্য সাধন করতে পারি। কিন্তু ভয়ের সঙ্গে বা ভয়ে আমরা যখন প্রার্থনা করি সেটা আমাদের মনের মধ্যে এক বিপরীত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে অর্থাৎ আমোঘ শক্তি হওয়ার পরিবর্ত্তে মনকে প্রচন্ড ভাবে আরো বেশী দুর্বল করে তোলে আর দুর্বল মনের দ্বারা কোন কার্য্য সিদ্ধি হওয়া সম্ভব নয়। আপনি কোন ব্যক্তি বা বস্তুকে যদি ভয় পান তার দ্বারা আপনি যে কোনো ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হবেন।

আপনার মনের অন্তর্নিহিত শক্তির সাহায্যে আপনার নিজের ইচ্ছাকে সত্যে রূপান্তরিত করতে পারেন।

কোন শুভ বা কল্যান ইচ্ছাকে বাস্তবায়িত করতে হলে আপনার মনকে সমস্ত বাধা বিপত্তি অগ্রাহ্য ক'রে নিজের নীতিতে অবিচলিত থেকে কাজ ক'রে যেতে হবে। পাছে লোকে কিছু বলে—অন্যের সমালোচনার ভয় উচ্চ বিবেক বুদ্ধি সম্পন্ন মানুষের মনকে দুর্বল করে দিতে পারে। অনেক বড় মানুষ সমালোচনার ভয়কে এবং বিভিন্ন বাধা বিঘ্ন জয় করতে পেরেছিলেন বলেই তাঁরা জীবনে সফল হতে পেরেছিলনে। এমনকি যার মধ্যে আত্মবিশ্বাস আছে তার পক্ষে শারীরিক এবং মানসিক রোগ কে আরোগ্য করা আদৌ অসম্ভব নয়।

যৌবনে যে সময় অতিক্রান্ত হয়েছে তা আপনার জীবনের শ্রেষ্ঠ সময়।

প্রকৃতি যখন কারোর কাছ থেকে কিছু হরণ করে সেই জিনিসের পরিবর্তে তাকে অন্য কিছু দানের মাধ্যমে ভারসাম্য বজায় রাখে। তরুণ বয়সের শারীরিক শক্তি এবং মনের মাধুর্য্য যখন নষ্ট হয়ে যায় তখন আমাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার ঝুলি পূর্ণ হয়ে ওঠে। সুতরাং যৌবনে অতিবাহিত সময়ে যে অভিজ্ঞতা সঞ্চিত হয়েছে তার মূল্য নিরুপণ করা দুঃসাধ্য অতএব সেই সময়ই আপনার জীবনের শ্রেষ্ঠ সময়।

পঞ্চম অধ্যায়

অর্থ কি আপনার উপর প্রভুত্ব করবে না আপনি অর্থের উপর প্রভুত্ব করবেন?

যে জিনিস আপনার মানসিক শান্তি বিনষ্ট করে তা আপনার জীবনের শ্রেষ্ঠ সম্পদ থেকে আপনাকে বঞ্চিত করে। আমি আরো অর্থ সঞ্চয় করব, আমি আরও ধনী হব এই চিন্তা নিয়ে সর্বদা অর্থের পিছনে ছুটে বেড়ালে আপনার মানসিক শান্তি নষ্ট হবে। একজন জ্ঞানী ব্যক্তির মত বা নিজের স্বাধীন সত্তা অনুযায়ী মনোমত জীবন যাপন করার চেষ্টা না করে যদি আপনি আরো বেশী অর্থ সঞ্চয়ের দিকে একাগ্র হন তা আপনার শরীর এবং মনের পক্ষে এত বেশী ক্ষতিকর হয়ে দাঁড়াবে যার ক্ষতিপূরণ করা আপনার ভবিষ্যত জীবনে সম্ভব হবে না। বাল্যকাল থেকেই জীবনের উদ্দেশ্য সম্বন্ধে সচেতন হয়ে উঠতে হবে আর কাজের মাধ্যমে সেই উদ্দেশ্যকে সফল ক'রে তুলতে হবে। প্রত্যেক মানুষেরই উচিত নিজের উপার্জন থেকে কিছু সঞ্চয় করা। এর দ্বারা অর্থ যে কতটা মূল্যবান এবং সঞ্চয়ের প্রয়োজন যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ সেটা আপনি বুঝতে পারবেন—যখন এই সঞ্চিত অর্থের মাধ্যমে আপনি কোনো ভালো সুযোগের সদ্ব্যবহার করতে পারবেন। কারন অনেক সময় অর্থাভাবে মানুষ অনেক বড় সুযোগ হারিয়ে ফেলে।

আপনি আশাবাদী মন নিয়ে আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী অর্থ উপার্জ্জন করুন। ধনী ব্যক্তিদের প্রয়োজনের অতিরিক্ত অর্থ আছে বলেই তারা তাদের চাহিদা অনুয়ায়ী সবকিছুই পেতে পারে। সুতরাং মানসিক দিক থেকে শান্তি পায়। যে অর্থ সম্পদের উপর কতৃত্ব করতে পারে তার মানসিক শান্তি বজায় থাকবে অপর পক্ষে অর্থ যার উপর কর্ত্তৃত্ব করবে সে মানসিক শান্তি হারাবে।

নিজের মনকে যে ব্যক্তি নিয়ন্ত্রিত করতে পারে সে জীবনে বড় হয়

এমন অনেক মানুষ আছে যারা তাদের পার্থিব সম্পত্তি দেখিয়ে সে বিষয়ে জাহির ক'রে আত্মতৃপ্তি লাভ করে। ক্যাট্স্কিল এস্টেট এমন কিছু সম্পত্তি নয় যা প্রদর্শিত হওয়ার যোগ্য। কিন্তু সে ব্যাপারে আমি দুর্বলতা স্বীকার করে নিয়েছি। এই সম্পত্তি যতদিন পর্যন্ত না আমার ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছিল ততদিন ওই সম্পত্তি লাভ করার জন্য নিজেকে গৌরবান্বিত মনে করতাম। এরকম মানুষের সংখ্যা খুব নগন্য নয়। তাঁরা তাঁদের সম্পদ জাহির করতে গিয়ে বিপদগ্রস্ত হয়ে পড়েন।

কয়েক বছর আগে পুলিশ এক ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করল। সে হঠাৎ বেশ কয়েক লক্ষ ডলারের মালিক হয়েছিল। এতে সন্দেহ হওয়াতে পুলিশ এবং আইনজীবিরা তার বৈধ সম্পত্তির পরিমান অনুসন্ধান করতে গিয়ে বিশাল এক গুদামঘরের সন্ধান পেলেন। যেখানে ছিল প্রচুর মূল্যবান প্রাচীন সম্পদ। খ্যাতনামা শিল্পীদের আঁকা অনেক দুষ্প্রাপ্য ও মূল্যবান তৈলচিত্রও পাওয়া গেল। এ সমস্ত তার অবৈধ সম্পত্তি হিসাবে গণ্য হল এবং সরকার সেগুলো বাজেয়াপ্ত করলেন। সে যে প্রচুর সম্পদের মালিক একথা সে লোকের কাছে জাহির ক'রে বেড়াত। তার ধারণা হয়েছিল, লোকে তাকে অত্যন্ত ধনী এবং রুচিবান মনে ক'রে তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়ে উঠবে। কিন্তু এমনভাবে তার ধন-স্পদের কথা জাহির করতে গিয়ে সে বিপদগ্রস্ত হল। চিরকালের জন্য সে মনের শান্তি হারাল।

আমার কাছ থেকে ছিনিয়ে নেবার জন্য সর্বদা চেষ্টা চলছে

সম্পদ হারানোর ভয় অত্যন্ত নিকৃষ্ট পর্যায়ের ভয়ের রূপ হিসাবে গন্য হয়। ধনী ব্যক্তিরা সর্বদা এই ভয়ে ভীত সন্ত্রস্ত থাকেন যে তাঁদের অর্থ চোরে চুরি ক'রে নিয়ে যাবে। তাঁদের অবচেতন মনে এই ধরনের চিন্তা বাসা বাঁধে বলে তাঁরা প্রয়োজনের তুলনায় অনেক অনেক বেশী টাকা জমিয়ে টাকার পাহাড় গড়ে তোলেন।

আমি এমন এক ব্যক্তিকে জানি যিনি এক নামী কোকাকোলা কোম্পানীর মালিক ছিলেন। তাঁর মোট সঞ্চিত অর্থের পরিমান ছিল পঁচিশ লক্ষ ডলার। তাঁর মনে কি শান্তি বিরাজ করত? না তাঁর মন সর্বদা অবিশ্বাস এবং সন্দেহে পূর্ণ হয়ে থাকত। তাঁর সর্বদা মনে হত এই বুঝি তাঁর সমস্ত অর্থ চুরি বা ডাকাতি হয়ে যাবে বা অন্য কোন ভাবে নষ্ট হবে। সর্বদা এই ধরনের সন্দেহ ও চিন্তায় তার মন আচ্ছন্ন থাকত। ফলে তার মনে লেশ মাত্র শান্তি ছিল না।

আমার সঙ্গে তাঁর শেষবার সাক্ষাতের সময় তিনি আমাকে জিজ্ঞেস করেছিলেন, আমার জায়গায় আপনি হলে এই বিপুল পরিমান অর্থ এবং মানসিক শান্তি বজায় রাখার জন্য কি করতেন?

আমি প্রথমেই সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম যে তাঁর সাথে বৃথা তর্ক ক'রে আমার মানসিক শান্তি ও মূল্যবান সময় নষ্ট করবো না। যদি তিনি সরাসরি কোনো প্রশ্ন করেন আমার জানা থাকলে আমি নিশ্চয়ই তার উত্তর দেব। তাঁর প্রশ্ন শুনে আমি তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম তিনি এ বিষয়ে আমার পরিষ্কার এবং স্পষ্ট মতামত শুনতে আগ্রহী কিনা। কারণ আমার বক্তব্য সত্য এবং রূঢ় হতে পারে তাতে তিনি হয়ত মনে আঘাত পেতে পারেন। যাই হোক তিনি আমাকে বললেন যে নিশ্চয়ই তিনি আমার কথা শুনতে রাজী আছেন।

আমি বললাম, "আপনার জায়গায় আমি হলে মানসিক শান্তি স্বস্তি বজায় রাখার জন্য বিপুল পরিমান অর্থ সঞ্চয় করতাম না। আপনার অতিরিক্ত অর্থ সঞ্চয়ের বাসনা এবং আপনার মানসিক শান্তি কখনও একই বৃত্তের মধ্যে অবস্থান করতে পারে না। আমি আমার সঞ্চিত সমস্ত অর্থ ইউনাইটেড স্টেটস্ সেভিংস বন্ডস্ এ জমা করে দিতাম। তারপর বন্ডের কাগজগুলো একত্রিত করে আগুনের চুল্লীতে ফেলে দিতাম। আমার প্রয়োজনের অধিক বিপুল অর্থ চিমনীর ভেতর দিয়ে ধোঁয়ার আকারে বেরিয়ে যাওয়া দেখতে দেখতে আমি এই ভেবে আনন্দে হাত তালি দিয়ে উঠতাম যে আমার দিন রাতের ঘুম কেড়ে নেওয়া অশান্তির কারণগুলো আগুনে পুড়ে ছাই হয়ে গেল।

আমার বক্তব্য শুনে ভদ্রলোকের নাকটা একটা কুঁচকে গেল, তিনি বললেন "আপনি কি আমার সঙ্গে রসিকতা করছেন?"

আমি উত্তরে বললাম, "আমার সমস্ত জীবনে আমি এর থেকে গুরুত্বপূর্ণ ও দামী কথা বলেছি বলে তো আমার মনে পড়ছে না। আপনার মত প্রচুর অর্থের মালিক যদি আমি হতাম আর তা যদি আমার মনের শান্তি নষ্ট করার জন্য প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে দায়ী হত তাহলে আমার সঞ্চিত সমস্ত অর্থ সেই সব সংগঠনগুলোকে দান করতাম যারা সেই অর্থকে মানুষের কল্যানে সদ্‌ব্যবহার করত। তারপর শিশুদের মত চিন্তা মুক্ত মন নিয়ে শয্যা আশ্রয় করতাম আর পরের দিন জেগে উঠতাম আনন্দিত মনে গভীর প্রশান্তি নিয়ে।

আমার কথা গুলো যে তিনি বেদ্‌বাক্য মনে ক'রে·মেনে চলবেন সেটা আমি স্বপ্নেও ভাবতে পারিনি। সীমাহীন তিক্ততা, অশান্তি আর ভয়ের মধ্যে তিনি দিন কাটাচ্ছিলেন। আমার কথা মেনে চলে তিনি অশান্তির গ্লানি থেকে মুক্ত হয়ে এক শান্ত সুন্দর এবং আনন্দপূর্ণ জীবনের মধ্যে ফিরে গেলেন।

একটা কথা আমাদের সর্বদা মনে রাখতে হবে যে মানসিক শান্তি বজায় রেখে আমাদের অর্থোপর্জ্জনের বা ধনী হওয়ার চেষ্টা করা উচিত। অর্থই হোক বা যশই হোক বা সামাজিক প্রতিপত্তি যাই হোকনা কেন তা যদি আপনার মানসিক শান্তি বিঘ্নিত করে বা মানসিক শান্তির পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায় তাহলে শুধুমাত্র শান্তি বজায় রেখে অন্যসব কিছুকে প্রবল অনীহার সঙ্গে বর্জ্জন করুন।

একজন মানুষের ঠিক কত টাকার প্রয়োজন হতে পারে?

একজন মানুষের নিজের এবং তার প্রিয়জনদের সমস্ত প্রয়োজন মেটাবার জন্য, সুখ স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রাখার জন্য এবং সর্বোপরি সুখী ও সন্তুষ্ট মনে করার জন্য যতটা অর্থের প্রয়োজন ঠিক তার ততটাই অর্থের প্রয়োজন। যদি মানুষ তার প্রয়োজন অনুযায়ী অর্থোপার্জ্জনের একটা লক্ষ্য নির্দ্দিষ্ট করে নিতে পারে তাহলে তার মানসিক শান্তি অক্ষুন্ন থাকবে। সে আত্মবিশ্বাস নিয়ে সৎপথে অর্থোপার্জ্জনের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে এগিয়ে যাবে।

শুভ ও কল্যানকর কাজের মধ্য দিয়ে যে অর্থ উপার্জিত হয় সে অর্থ আপনার হিত সাধন করবে

অর্থোপার্জন শুরু করলে সে অর্থ যেন আপনার মানসিক শান্তি ব্যহত না করে সে বিষয়ে সর্ত দৃষ্টি রাখবেন। একজন ধনী পিতার পুত্র কখনও উপলব্ধি করতে পারে না এই ধনরাশি তার পতার প্রচন্ড শ্রমের ফসল। তারা পরিশ্রম দ্বারা অর্থ উপার্জ্জন করার চেষ্টা করে না। পিতার উপার্জিত অর্থ উত্তরাধিকার সূত্রে লাভ ক'রে আলস্য ও বিলাসে জীবন যাপন করতেই তারা বেশী পছন্দ ক'রে। সুতরাং সেই অর্থের মর্যাদা তাদের কাছে আদৌ থাকেনা বললেই চলে। অথচ সেই ধনবান পিতা যিনি বর্ত্তমানে বৃদ্ধ তিনি অমানুষিক পরিশ্রম ক'রে এই অর্থ উপার্জ্জন করেছিলেন। দৈনন্দিন জীবনের শ্রম, বুদ্ধি, বিচার বিবেচনা, দক্ষতা এবং অভিজ্ঞতার মূল্যেই তাঁরা এই অর্থ উপর্জ্জন করেছিলেন। তাঁরা তাঁদের কর্ম্ম প্রচেষ্টায় প্রভূত ধনের অধিকারী হয়েছিলেন।

এবার ধনী পিতার পুত্রদের প্রসঙ্গে বলা যায় যে তারা সমস্ত জীবনটাই প্রচুর অর্থ ও ভোগ বিলাসের মধ্যে কাটাতে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে। তারা এটাও বুঝে গেছে যে উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত অর্থের পরিমান এত বেশী তারা সারা জীবন পরিশ্রম না ক'রে প্রতুল ভোগ বিলাসের মধ্যে জীবন কাটাতে পারবে। কিন্তু শ্রম দিয়ে অর্থ উপার্জন না ক'রে সঞ্চিত সম্পদ ব্যয় করতে থাকলে তা একদিন যে নিঃশেষ হবেই—সে কথা তারা বুঝতে পারেনা। ফলে এমন একটা সময় আসে যখন দুঃখ, দারিদ্র্য, দুর্দশা ও হতাশার মধ্যে দিন কাটাতে কাটাতে একদিন তাদের মর্ম্মান্তিক মৃত্যুকে বরণ করে নিতে হয়। অনেকের ধারণা অর্থ উপার্জ্জনের দ্বারাই কেবল মাত্র ধনী হওয়া যায় কিন্তু পার্থিব সম্পদ ছাড়াও এমন কিছু সম্পদ আছে যার দ্বারা মানসিক শান্তি লাভ করা যায়।

সেগুলো হল—

১) একটি আশা প্রবন বলিষ্ঠ মন।

২) সুস্বাস্থ্য এবং শারীরিক সুস্থতা।

৩) মানুষের সঙ্গে আত্মীয়তা বজায় রাখা এবং যোগাযোগের ব্যাপারে ঐক্য সৃষ্টি করা।

৪) সব রকমের ভীতি থেকে মুক্ত থাকা।

৫) ভবিষ্যত কর্ম্মের সাফল্য সম্বন্ধে আশা পোষণ করা।

৬) অপরের আশীর্ব্বাদে ধন্য হওয়ার আকাঙ্খা।

৭) বিশ্বাসের শক্তি অর্জন করা।

৮) প্রিয়জনের জন্য পরিশ্রম করাকে নিজের পেশার অন্তর্ভুক্ত করা।

৯) উপযুক্ত এবং ন্যায়সঙ্গত সব বিষয়ে উদারচেতা হওয়া।

১০) সব রকম অবস্থাতে আত্মনিয়ন্ত্রনের নীতি অনুসরণ করা।

১১) অন্যকে জানবার ও বোঝবার দক্ষতা অর্জন করা।

১২) যথেষ্ট পরিমান অর্থের অধিকারী হওয়া।

এই সম্পদগুলোর সাহায্যে মানসিক শান্তি বজায় রাখা যায়। একটা বিষয়ে আপনাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা হচ্ছে। লক্ষ্য করুন এখানে অর্থের স্থান সর্বশেষে। এ তথ্য সর্বজনবিদিত যে অর্থাভাব মানসিক সমস্ত শান্তি সুখ হরন করে তবুও একে সর্বনিম্নে স্থান দিয়েছি। কারণ—অর্থোপার্জ্জনই জীবনের প্রধান এবং একমাত্র লক্ষ্য হওয়া উচিত নয়। এ কথা অনস্বীকার্য্য যে অর্থোপার্জ্জনকে

নিশ্চয়ই গুরুত্ব দেবেন কারণ অর্থের বিনিময় জাগতিক সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ভোগ বিলাস ক্রয় করা যায় কিন্তু মনের শান্তি কেনা যায় না।

আপনার উপার্জ্জনের জন্য প্রধান কয়েকটি পদক্ষেপ

একথা আপনাদের কাছে আমি বহুবার বলেছি যে অর্থকে কোন রকমেই অপচয় করা উচিত নয় এটা অপব্যয় কারীর পক্ষে মারাত্মক ক্ষতিকারক হয়ে দাঁড়ায়। এখানে এমন কতকগুলো ব্যবহারিক দিকের কথা আলোচনা করব যা অনুসরণ করলে যে ব্যক্তি অত্যন্ত স্বল্প অর্থের অধিকারী অথবা যে ব্যক্তি নিঃস্ব সেও তার উপার্জ্জনের পথ খুঁজে পাবে।

আপনার কাজের সাহায্যকারী ব্যক্তিদের খুঁজে বার করুন যারা আপনাকে কাজের মাধ্যমেই সহায়তা করবে

জীবন বীমার সেলস্ এর এক যুবক এক পরিবারের প্রধান ব্যক্তির কাছে জীবন বীমা করাতে গিয়ে তাকে একরকম বিতাড়িতই হতে হয়েছিল। এ থেকে সে এই শিক্ষা পেয়েছিল যে, কোনো পরিবারের সদস্যাদের কাছে বীমা করানোর পরিবর্ত্তে যদি ব্যবসায় সংস্থাগুলোর কাছে বীমা করানো যায় তাতে সে লাভবানই হবে। কারণ সংসারের সীমিত আয় থেকে অতিরিক্ত খরচ করলে তাতে পরিবারের মানুষদের অসুবিধায় পড়তে হয়। পক্ষান্তরে ব্যবসার ক্ষেত্রে অর্থব্যয় দ্বিগুণ হয়ে যায়।

এরপর সে শহরের মধ্যে একটা রেস্তোরা খুলে বসল। তার থেকে আমি জানতে পেরেছিলাম যে, তার রেস্টুরেণ্টের খাবার গুলো এত ভাল যে খদ্দেররা একবার খেয়ে তার দোকানে বার বার ভীড় জমায়। আরএকজন জীবন বীমার সেলস্‌ম্যান সেই রেস্টুরেণ্টের মালিকের সঙ্গে কথা বলে সেখানকার খদ্দেরদের কাছে বীমার পলিসি বিক্রী করতে শুরু করল—আর এই উপায়ে সে তার উপার্জ্জনের পথ খুঁজে পেল। এবার আপনি ভেবে দেখুন কেমন ক'রে আপনি অন্য লোকের সাহায্য পেতে পারেন। যারা আপনাকে সাহায্য করবে তারা তাদের কাজের মধ্য দিয়েই সাহায্য করবে।

এমন কাউকে দেখান যে তার জীবিকা থেকে আরও অনেক কিছু পেতে পারে।

একব্যক্তি খুব স্বল্প বেতনে মাসিক পত্রিকা বিক্রী করেন। ফলে ছাপার কাজগুলোর উপর লক্ষ্য পড়তে সে চিন্তা ক'রে দেখল—এই ছাপার কাজগুলোকে অনেক উন্নতপর্যায়ে নিয়ে যাওয়া যায়—অর্থাৎ সেগুলোকে আরও সুন্দরভাবে নূতন পদ্ধতিতে করা সম্ভব। তাছাড়া একদিন এটাও সে আবিষ্কার করল যেভাবে এই ছাপার কাজগুলো করলে আরো সুন্দর হয় সেভাবে সেগুলো করা হচ্ছে না। সেই লোকটি আরো অনেকগুলো ছাপার কাজ অত্যন্ত মনোযোগ দিয়ে পর্য্যবেক্ষণ করল। এরপর সে একদিন একটা প্রেসের অফিসে গিয়ে সেখানকার কর্ত্তৃপক্ষের সঙ্গে দেখা ক'রে সেখানকার একজন কর্ম্মী হিসাবে নিযুক্ত হল। সেখানে কাজ করতে করতে আরও বড় বড় ছাপাখানার কাজগুলো নিখুঁত ভাবে পরীক্ষা ক'রে দেখল এবং সেখান থেকে নমুনা সংগ্রহ ক'রে বিভিন্ন দৃষ্টি কোন্ থেকে বিশ্লেষণ করল। তারপর সে সেগুলোকে সেই ছাপাখানাতে ব্যবহার

করতে শুরু করল যেখানে সে কাজ করত। উন্নততর পদ্ধতি এবং কৌশল প্রয়োগ করার ফলে সেই ছাপাখানার যথেষ্ট উন্নতি হল। তার যোগ্যতা প্রমান করার ফলে সে সেখানকার প্রধানের কাজের দায়িত্ব পেল।

উৎপাদনকারী এবং গ্রাহককে একত্রিত করার চেষ্টা করুন

একজন চাষীকে তার কৃষিজাত ফসল গুলো বাজারে নিয়ে আসার জন্য প্রচুর পরিশ্রম করতে হয়। ভেবে দেখুন পাহাড়ী এলাকায় বহুদূর একটা খামার বাড়ী আছে। রাস্তা ঘাটের অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয় যানবাহনের কোন সুযোগ সুবিধা নেই। যানবাহন বলতে ঘোড়া এবং রেলগাড়ী। এ সমস্ত বাধা বিপত্তি সত্ত্বেও তাকে মালগুলো শহরের বাজার এলাকায় নিয়ে আসতে হবে। একাজটা করতে গিয়ে তাকে ভয়ঙ্কর ভাবে হয়রাণ হতে হচ্ছে। এবং এতে তার যা লাভ হচ্ছে, তুলনা মূলক ভাবে তার পরিমাণ অতি সামান্য।

এই ধরনের সমস্যা সমাধানের জন্য আপনি চাষীকে শহরে একটা গুদাম ঘর ভাড়া নেওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন—যেখানে তার মলাগুলো সে গুদামজাত ক'রে রাখতে পারবে—আর ক্রেতারা সরাসরি সেখান থেকে মাল কিনতে পারবে। এই ধরনের পরামর্শ পেলে চাষিটির সমস্যার সমাধান হবে এবং সে খুব সন্তুষ্ট মনে কাজ করতে পারবে। এমন একটা ক্ষেত্রে আপনি উৎপাদনকারী এবং গ্রাহকদের মধ্যে যোগাযোগকারী হিসাবে কাজ করতে পারেন। তাহলে আপনিও অল্প বিস্তর লাভবান হবেন।

সঞ্চয়ের অভ্যাস গড়ে তুলুন। এটা
আপনার ভবিষ্যতের বিপদের বন্ধু হিসাবে কাজ করবে।

আপনি যদি প্রতি মাসে আপনার উপার্জ্জন থেকে অল্প কিছু কিছু সঞ্চয় করে রাখার অভ্যাস গড়ে তোলেন তাহলে ভবিষ্যতে এই সঞ্চিত অর্থে আপনি যথেষ্ট উপকৃত হবেন। আপনার প্রয়োজনীয় ব্যাপার গুলো এই সঞ্চিত অর্থ থেকে মেটাতে পারবেন। তাছাড়া আপনার অপচয়ের অভ্যাস আপনি ত্যাগ করতে বাধ্য হবেন। আপনি তখন আর অপ্রয়োজনীয় খরচ করতে চাইবেন না। যে সমস্ত শৌখিন জিনিস আমাদের নজর কাড়ে আর সেইকারনে যে গুলো কেনার জন্য আমরা ব্যস্ত হয়ে উঠি— সেগুলো তখন আর কিনতে চাইব না, এভাবে আপনার নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা অনেকটাই বেড়ে যাবে। ফলে আপনি ক্রমশঃ সঞ্চয়ের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠবেন। অনেক সময় অর্থাভাবে আমাদের অনেক গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ নষ্ট হয়ে যায়। কিন্তু অর্থ সঞ্চিত থাকলে—সেই সুযোগের যথোপযুক্ত সদ্ব্যবহার করতে পারব। তবে সবসময় একটা কথা মনে রাখবেন, যেন সঞ্চয় করতে গিয়ে কখনও নিজেকে বঞ্চিত না করতে হয়—অথবা নিজের মনের শান্তি নষ্ট না হয়। কারণ মানসিক শান্তি নষ্ট ক'রে কোন কাজ করতে গেলে তাতে সফল হওয়া যায় না। সুতরাং আপনি যদি উভয় দিক বজায় রেখে সঞ্চয়ের অভ্যাসটাকে নিয়মানুগ করে নিতে পারেন তাহলে সেটা আপনার পক্ষে লাভজনক হবে।

কোনো নেশার প্রতি যদি আপনার আসক্তি না জন্মে তাহলে অপচয় হওয়ার সম্ভাবনা নেই

যে সমস্ত জিনিসের প্রতি আমাদের আসক্তি জন্মে নীচে তার একটা তালিকা দেওয়া হল।

১। ঘন ঘন জুতো পালিশ
২। অতিরিক্ত ধূমপান
৩। অতিরিক্ত মদ্যপান
৪। বিভিন্ন ধরনের আমোদ প্রমোদ
৫। জুয়া খেলা
৬। নিজের বদখেয়াল মেটাবার জন্য ঋণ করা
৭। প্রয়োজনের অতিরিক্ত প্রসাধন সামগ্রী কেনা।
৮। রসনা তৃপ্তিকর দামী খাবার খাওয়া।

এখন আপনি সমস্ত খরচগুলো একসঙ্গে যোগ করুন, দেখুন এসবের জন্য আপনার মোট খরচের পরিমান কত?

ষষ্ঠ অধ্যায়

আপনার সম্পদকে যদি অপরের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারেন তাহলে সেটাই এক সুন্দরতম শিল্পের রূপ নেবে

আপনার একান্ত নিজস্ব সম্পদকে যদি অন্যদের সঙ্গে ভাগ ক'রে নিতে পারেন—তাহলে তার পরিমান অনেকাংশেই বেড়ে যাবে। সম্পদ বলতে এখানে শুধু অর্থ বিত্তের কথাই বোঝানো হচ্ছে না—মানুষ অনেক রকম সম্পদের অধিকারী হতে পারে। যেমন তার বিদ্যা, সঙ্গীত, চিত্রকলা, সাহিত্য কাব্য, নৃত্য কলা, ভাষ্কর্য্য ইত্যাদিতে পারদর্শিতা। এগুলো যত অন্যের সঙ্গে ভাগ ক'রে নিতে পারবেন—অর্থাৎ অন্যকে এই সমস্ত বিষয়ে যত শিক্ষা দেবেন আপনার পারদর্শিতা তত বেড়ে যাবে। এই পারদর্শিতা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আপনার অর্থনৈতিক উন্নতি হতে থাকবে এবং আপনি অনেক বেশী আর্থিক সম্পদের অধিকারী হবেন।

অপরকে সৎ উপদেশ দেওয়ার বিষয়টি অত্যন্ত মূল্যবান

আপনি যে কোন মানুষকে আপনার সবথেকে মূল্যবান জিনিসটি উপহার দিতে পারেন। আর তা হল তাকে সঠিক পথে পরিচালিত করা। তাকে বুঝতে শেখান কিভাবে তার আভ্যন্তরীন শক্তিগুলোকে একত্রিত করতে হয়। তাকে সঠিক ভাবে বুঝিয়ে দিন তার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে হলে কিভাবে তার অর্ন্তনিহিত শক্তিগুলোকে জাগ্রত এবং প্রয়োগ ক'রে অগ্রসর হতে হবে। তাকে প্রচুর অর্থ দিয়ে সাহায্য করার থেকে এই ধরনের উপদেশের মাধ্যমে আপনি তার প্রভূত উপকার সাধন করতে পারেন।

আমার এক ছাত্র আমার লেখা একটি বই ক্যালিফোর্নিয়াতে নিয়ে গিয়ে তার প্রতিবেশীকে

এক সপ্তাহের জন্য পড়তে দিয়েছিল সে তাকে বলেছিল তার বইটি পড়া শেষ হয়ে গেলে সেটা সে যেন অন্য এক প্রতিবেশীকে এক সপ্তাহের জন্য পড়তে দেয়। সকলের পড়া শেষ হয়ে গেলে সে সেটা সংগ্রহ ক'রে অন্য জায়গায় অন্যদের পড়ার সুযোগ ক'রে দিত। এইভাবে বইটি সে প্রচুর মানুষের কাছে পৌঁছিয়ে দিয়েছিল।

আমার সঙ্গে তার যখন সাক্ষাৎ হয়েছিল সে আমাকে বলেছিল, "যেহেতু আমার প্রতিবেশীদের সঙ্গে আমার বন্ধুত্ব করার উদ্দেশ্য ছিল সেইজন্য আমি তাদের সেই বইটা পড়তে দিয়েছিলাম কারণ বইটিতে, কিভাবে বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে হয় তার সঠিক পথের নির্দেশ আছে।"

"ইতিমধ্যে আমি একটা ছাপাখানা খুলেছিলাম—সেখানে খুচরো কিছু যন্ত্রপাতিও বিক্রি করতাম। আমার যেসব প্রতিবেশী ওই বইটা পড়েছিল তারা আমার দোকানে আসতে শুরু করল। আমি ওই বইটা পড়ে তা থেকে যা যা শিখেছিলাম সেই বিষয় নিযে তাদের সঙ্গে আলোচনা করতে শুরু করলাম। আমার ব্যবসায় দ্রুত উন্নতি হতে শুরু করল। বিজ্ঞাপনের জন্য একটি কপর্দকও খরচ করিনি, কারো কাছ থেকে একটি পয়সাও ধার করতে হয়নি। তা সত্ত্বেও আমার ব্যবসায় প্রচুর উন্নতি হয়েছিল।

আমার সেই ছাত্রটি মাত্র দশ হাজার ডলার আর্থিক মূল্যের যন্ত্রপাতি কিনে তার ব্যবসা শুরু করেছিল। কিন্তু বছরখানেকের মধ্যে তার মূলধন বেড়ে দাঁড়াল দুই লক্ষ ডলার। সে একথাটা স্বীকার করেছিল তার এই ক্ষুদ্র ব্যবসাতে যে এত লাভ হবে সে স্বপ্নেও কল্পনা করতে পারেনি।

যাঁরা নিজেরা সাহায্য দিতে চান, তাঁদেরকে তা দিতে দিন

এমন অনেক ধনী ব্যক্তি আছেন যাঁদের কাছে প্রচুর লোক চিঠি লিখে অর্থসাহায্য প্রার্থনা ক'রে। কিন্তু তাঁরা জানেন যারা এইভাবে অর্থ সাহায্য চান তারা সেই অর্থের সঠিক সদ্ব্যবহার জানেনা—বা সঠিক সদ্ব্যবহার করতে পারেনা।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে ধনীব্যক্তিরা এই সমস্ত চিঠির উত্তর দেওয়ার প্রয়োজন মনে করেন না। বরং তাঁরা, কোন স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন গুলোতে অর্থদান করা বেশী বিবেচনা সম্মত মনে করেন কারণ সেখানে দুস্থ আতুর অনাথদের জন্য কর্ম্মদ্যোগ নেওয়া হয়। একসময় হেনরী ফোর্ড জর্জিয়াতে মার্থাবেরীর স্ব-প্রতিষ্ঠিত স্কুলে তাঁর সঙ্গে সাক্ষাৎ করেন। মার্থাবেরীর নামেই সেই স্কুলের নাম দেওয়া হয়েছিল। সেখানেই মিস মার্থাবেরীর তাঁর স্কুলের উন্নয়ন কল্পে হেনরী ফোর্ডের কাছে অর্থ সাহায্য প্রার্থনা করলেন কিন্তু ফোর্ড তাঁর প্রার্থনা না মঞ্জুর করলেন। মিস মার্থাবেরী তাঁর আবেদন অগ্রাহ্য হওয়ার জন্য বিন্দুমাত্র ক্ষুব্ধ বা অসমন্তুষ্ট হলেন না। তিনি অত্যন্ত বিনয় প্রকাশ ক'রে ফোর্ডকে জিজ্ঞেস করলেন—তিনি কি তাঁকে এক বস্তা মটর শুঁটি দিয়ে সাহায্য করবেন? ফোর্ড এবার তাঁর আবেদন মঞ্জুর করলেন এবং এক বস্তা কাঁচা মটরশুঁটি কিনে দিলেন।

মিস্ বেরী ছাত্রদের সহযোগিতায় সেই একবস্তা ভর্তি মটরশুঁটির বীজ গুলো স্কুল সংলগ্ন জমিতে পুঁতে দিলেন। তার পর ফসল উঠে গেলে একবস্তা মটর শুটির দাম ছশো ডলার পাওয়ার জন্য তিনি তাঁর উৎপন্ন মটরশুঁটি বিক্রী করে দিতে থাকলেন যতক্ষণ পর্যন্ত না ছশো ডলার দাম উঠে আসে। তারপর তিনি সেই টাকাটা নিয়ে ফোর্ডের সঙ্গে দেখা করে তাঁকে বললেন— "দেখুন, মিঃ ফোর্ড টাকার সদ্ব্যবহার করার ব্যাপারে আমরা কতটা বাস্তববাদী।" ফোর্ড তাঁকে ছশো ডলার তো ফিরিয়ে দিলেনই উপরন্তু তাঁর স্কুলের উন্নয়ন কল্পে আরও দুলক্ষ ডলার সাহায্য

করলেন। একটা বিশাল কম্পাউন্ডের মধ্যে সেই টাকাতেই প্রতিষ্ঠিত হয়েছে মার্থাবেরী স্কুলের বিশাল বিল্ডিং।

বিপুল অর্থ সম্পদের মালিক হেনরী গ্রাউন্ড বর্ত্তমানে জেনারাল ডাইনামিক্স কর্পোরেশানের প্রধান এবং প্রথম শ্রেণীর পরিচালকের আসন অলঙ্কৃত করেছেন। অথচ বেশ কয়েক বছর আগে লিথুয়ানিয়া থেকে তিনি এই শহরে উদ্বাস্তু হিসাবে এসেছিলেন।

কোন পদ্ধতিতে তরুণ যুবকরা মূলধন বিনিয়োগ করে প্রচুর লাভবান হতে পারে—সেই বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেবার জন্য মিঃ গ্রাউন্ড একটা পরিকল্পনার খাতে প্রচুর অর্থব্যয় করেছেন। তাছাড়া একটা নামী কলেজের জন্য তিনি একটা আটহাজার ডলারের ফান্ড খুলেছেন। এই ফান্ডের সমস্ত টাকাটা অর্থনীতি ক্লাসের সিনিয়র লেকচারারদের জন্য বিনিয়োগ করা হয়। আর তা থেকে যা লাভ হয় সেই লাভের অতিরিক্ত অংশটা প্রত্যেক মেম্বারের মধ্যে ভাগ করে দেওয়া হয় এবং লভ্যাংশের অর্থ আবার পরবর্তী ক্লাসে একই ভাবে বিনিয়োগ করা হয়। এইভাবে তিনি সিনিয়ার লেকচারারদের জন্য—আর্থিক সুবিধার একটা স্থায়ী ব্যবস্থা করে দিয়েছেন।

আপনি নিজের গৃহের পরিমন্ডলের মধ্যে বাস করে আপনার মনের সম্পদকে ভাগ করে নিন

সফলতা অর্জনকারী যে কোন মানুষ শুধু যে নিজের কাজের ব্যাপারে দক্ষতাই নয় সে তার নিজের গৃহেও সাফল্যের সঙ্গে কর্তৃত্ব বজায় রাখতে পারেন কারণ তিনি তাঁর সমস্ত ভালোবাসা সুখ সমৃদ্ধি শান্তি পরিজনদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারেন। আমার অনেক ধনীব্যক্তির সঙ্গে সম্পর্ক থাকার ফলে অনেক সময় আমি তাঁদের বাড়ীতে গিয়ে উপস্থিত হয়েছি। সেখানে দেখেছি তাঁদের স্ত্রীরা নিজেদের পোষাক পরিচ্ছদ, প্রসাধন সামগ্রী বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস কেনার জন্য তাঁদের কাছে অর্থ দাবী করেন। আবার অনেক দরিদ্র ব্যক্তির বাড়ী গিয়ে দেখেছি কোন কিছু কেনার প্রয়োজন হলে স্বামী স্ত্রী দুজনে পরামর্শ করেন যাতে বিশেষ বস্তুটি কিনতে গেলে তাঁদের দৈনন্দিন খাদ্য দ্রব্যের অর্থের অভাব ঘটবে কিনা। নানাভাবে পর্য্যবেক্ষণ ক'রে আমি যতটা বুঝেছি গরীব সংসারের মানুষেরা তুলনামূলকভাবে বেশী সুখ-শান্তিতে বাস করেন। কারন তাঁরা তাঁদের সুখ-দুঃখ, হাসি-কান্না, আনন্দ-বেদনা নিজেদের মধ্যে ভাগ করে নিয়েছেন। যদিও অর্থাভাব তাঁদের মনে সর্বদা একটা দুঃখজনক অনুভূতি সৃষ্টি ক'রে থাকে।

অনেক সময় বিবাহ ইত্যাদির ব্যাপারে পরামর্শ দেবার জন্য আমাকে বলা হয়। কারোর বিয়ে হয়ত পাত্র বা পাত্রী পক্ষের ভুল বোঝাবুঝির কারণে ভেঙ্গে যেতে বসেছে। সে সব ক্ষেত্রে আমাকে মধ্যস্থতা করার জন্য অনুরোধ করা হয়। আবার স্বামী স্ত্রীর দাম্পত্য জীবনে পূর্ণচ্ছেদ নেমে আসার পিছনে অনেক গুরুত্বপূর্ণ কারণ থাকতে পারে। স্বামী স্ত্রী উভয়ের মধ্যে সুখ-দুখঃ, আনন্দ-বেদনা, হাসি-কান্না ভাগ করে নেওয়ার ব্যাপারে সহযোগিতার অভাব, পরস্পরের মধ্যে বোঝাপড়ার এবং বিভিন্ন রকম পরিস্থিতিতে মানিয়ে না চলার মনোভাব—থেকে সৃষ্টি হয় দাম্পত্য কলহ, আর এর চুড়ান্ত পরিণতি হল বিবাহ বিচ্ছেদ।

আপনি যখন অর্থ উপার্জ্জন করছেন-তখন এই কথাটা ভেবে আপনি আশ্বস্ত হতে পারেন যে আপনার স্ত্রীর একটা সঞ্চিত ভান্ডার আছে যেখান থেকে সে তার নিজের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র

কিনতে পারে। একথাটা আপনার জেনে রাখা দরকার যে এটা সে শুধু নিজের প্রয়োজন মেটাবার জন্য ব্যবহার করবে না—আপনার আর্থিক দুরাবস্থার সময় এই সঞ্চিত অর্থ দিয়ে আপনাকে সাহায্য করবে। সেই সহানুভূতি এবং সাহায্যপূর্ণ মনোভাব স্থিতিশীল হবে তত সময় যত সময় আপনার সঙ্গে তার সুসম্পর্ক বজায় থাকবে। আপনি যদি আপনার স্ত্রীকে ভালো না বেসে তার উপর কর্ত্তৃত্ব করেন এবং আপনার বিষয় সম্পত্তি এবং অন্যান্য সবকিছুতে তারও যে অংশ বা দাবী আছে সেটা না ভেবে তার সঙ্গে দাস-দাসীর মত ব্যবহার করেন-এবং চাপ দিয়ে টাকা আদায় করেন তাহলে আপনি চরম ভুল করবেন। এই সমস্ত কারণে আপনাদের মধ্যে দাম্পত্য কলহ শুরু হবে।

বিউটি পার্লারে যে সমস্ত মহিলা আসে তাদের খোস গল্প থেকে আমি এ বিষয়ে অনেক কিছু জানতে পেরেছি। তারা গল্পচ্ছলে একজন অন্যজনকে বলত কিভাবে তারা স্বামীর কাছ থেকে চালাকি ক'রে এখানে আসার টাকা জোগাড় করেছে। তাদের কথা-বার্ত্তা থেকে জানতে পেরেছিলাম, তাদের স্বামীরা যখন গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন থাকে তখন তারা কিভাবে তাদের পকেট থেকে টাকা সরায়। এমন অনেক মহিলার কথা জানতে পারলাম যারা নিজের বাচ্চাদের স্কুলের খরচ বাবদ স্বামীদের কাছ থেকে যে অতিরিক্ত টাকাটা আদায় করে—তা থেকে অতিরিক্ত টাকাটাই সঞ্চয় করে রাখে। সুতরাং একথা অনস্বীকার্য্য যে সামাজিক মান সম্ভ্রম বজায় রাখার জন্য তাঁরা এই ধরনের ছল-চাতুরী করতে বাধ্য হন। কারণ তাদের স্বামীদের এমন মানসিকতা থাকেনা যে সংসার খরচের জন্য প্রয়োজনীয় অর্থের অতিরিক্ত কিছু অর্থ তাঁদের স্ত্রীদের হাতে তুলে দেয়।

এক ভদ্রমহিলা প্রায়ই অন্যান্য মহিলাদের একটা কথা বলেন, "আপনারা আমার স্বামীর ভয়ঙ্কর রাগের কথা তো জানেন না! সেই জন্য তাকে কিছু বলার আমার সাহস হয় না।"

এ সমস্ত ক্ষেত্রে অবস্থার অবনতির জন্য স্বামী-স্ত্রী উভয়েই দায়ী। এমন ঘটনার অভাব নেই যে স্বামীরা কত টাকা উপার্জ্জন করে—সেটা তাদের স্ত্রীদের কাছে সম্পূর্ণ গোপন রাখে। যদি কোন স্বামী স্বতপ্রনোদিত হয়ে স্ত্রীর সঙ্গে সব কিছু ভাগ করে নেয় তাহলে তার স্ত্রীও ভালো মন্দ সমস্ত কিছু তার স্বামীর সঙ্গে ভাগ করে নেবে। সুতরাং সব স্বামীদেরই তাদের স্ত্রীর কাছে উপার্জ্জনের অঙ্কটা খোলাখুলি ভাবে বলা উচিত।

মহিলারা যখন বাড়ী থাকে তখন পুরুষদের অর্থোপার্জ্জনের জন্য বাইরে বেরোতে হয়। তারা চায় স্বামী কর্ম্মস্থল থেকে ফিরে সে সম্বন্ধে তাকে কিছু বলুক। আবার এমন অনেক মহিলা আছে যারা সন্দেহবাতিক গ্রস্ত। যে সব স্বামীরা অফিসের বাইরে ঘুরে ঘুরে কাজ করে তাদের স্ত্রীরা কোন কারণ ছাড়াই তাদের উপর তাদের সন্দেহের জাল বিছিয়ে দেয়। সব সময় এধরনের সন্দেহের যে কোন ভিত্তি থাকে না তা নয়। অনেক ক্ষেত্রে তাঁদের সন্দেহ অমূলক হয় না।

সব কিছু পরস্পরের মধ্যে ভাগাভাগি করে নিতে শিখুন। তা যদি করা আপনার পক্ষে সম্ভব হয় তাহলে বিয়ে করুন আর তা যদি না করতে পারেন অথবা তেমন কিছু করতে যদি অনিচ্ছুক হন তাহলে বিয়েই করবেন না।

প্রতিটি মানুষের ভাগাভাগি ক'রে নেওয়ার মত কিছু থাকে আর এই ভাগাভাগির মধ্য দিয়ে সে আংশিক ভাবে লাভবান হয়

আপনি যখন রাস্তা দিয়ে হেঁটে যান তখন কেউ যদি আপনাকে একটু অপেক্ষা করায় এবং কোনো স্থানের নির্দেশ বা কোনে বাড়ীর ঠিকানা জানতে চায় আর যদি সেটা আপনার জানা থাকে তাহলে সেটা আপনি তার সঙ্গে ভাগাভাগি ক'রে নিন। আপনার যে এতে কিছু অর্থপ্রাপ্তি হবে তা নয়। তাছাড়া অর্থই একমাত্র মাধ্যম নয় যা মানুষকে ধনী করতে পারে। আপনি যদি মনুষ্যত্বের মূল্যবোধের মাপকাঠিতে ধনী হন অর্থাৎ দয়া, মায়া, স্নেহ, প্রেম, প্রীতি ভালবাসা ইত্যাদিতে আপনার হৃদয় পরিপূর্ণ থাকে তাহলে আপনি তাকে ঠিকানা ব'লে দিয়ে নিশ্চয়ই সাহায্য করবেন।

দরিদ্রতম মানুষদের দেওয়ার মতও অনেক কিছুই থাকতে পারে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে একজন ধনী ব্যক্তি যা দিতে পারে একজন দরিদ্র ব্যক্তিও তাই দিতে পারে আর তা হল দয়া-মায়া স্নেহ ভালবাসা।

আমি এখানে দেওয়া-নেওয়ার সাধারণ তিনটি উপায়ের কথা উল্লেখ করছি। প্রায় সমস্ত মানুষের মধ্যে এই গুলোর অস্তিত্ব খুঁজে পাওয়া যায়। আপনার জ্ঞান এবং দক্ষতাকে ভাগ ক'রে নিন। আপনার মধ্যে এমন অনেক গুণ বা দক্ষতার সমাবেশ ঘটেছে যার সাহায্যে আপনি অর্থোপার্জ্জনে সক্ষম হবেন। আমরা আমাদের এই গুনের যথোপযুক্ত সদ্ব্যবহার করতে পারি। ছেলেদের জন্য একটা ক্লাব হাউসের প্রয়োজন ছিল যেটাকে একটা বড় শহরের বস্তি এলাকার মধ্যে তৈরী করা হয়েছিল। দলবদ্ধভাবে সকলের আন্তরিক প্রচেষ্টার ও সহযোগিতার ফলে এই ক্লাবহাউসটি গড়ে উঠল, আসবাবপত্রের ব্যবস্থা করলেন একজন ছুতার, রঙের বৈচিত্রে সাজিয়ে দিলেন একজন চিত্রশিল্পী, সকলের আন্তরিক চেষ্টার মিলিত ফল হিসাবে ক্লাবহাউসটি সর্বাঙ্গসুন্দর হয়ে উঠল। এটা উল্লেখ করার প্রয়োজন আছে যে এই পরিকল্পনাটাকে রূপায়িত করার মধ্যে কোনো লাভের ব্যাপার ছিল না।

কারোর মধ্যে আপনি যখন কোন শূন্যতা লক্ষ্য বা উপলব্ধি করবেন আপনার যা কিছু আছে তার কিয়দংশ তার সঙ্গে ভাগাভাগি করে নিন।

মিঃ এ. লোনার্ডের কাছ থেকে তাঁর প্রতিবেশী বি., হঠাৎ প্রয়োজন হওয়াতে ঘাসছাঁটার যন্ত্রটা ধার নিলেন কারন তিনি সেটা কেনার জন্য সময় ক'রে উঠতে পারেন নি। এইভাবে মেলামেশা করতে করতে তাঁদের ঘনিষ্ঠতা বেড়ে গেল এবং দুজনের মধ্যে বন্ধুত্বের নিবিড় সম্পর্ক গড়ে উঠল। এইভাবে আপনার কাছে যা নেই সেটা অন্যের কাছ থেকে নিয়ে আর আপনার যা আছে সেটা অন্যকে দিয়ে ভালোবাসা ও বন্ধুত্বের সম্পর্ক গ'ড়ে তুলুন। মিঃ বি যখন তাঁর ঘাস ছাঁটাইয়ের কাজ শেষ ক'রে যন্ত্রটা মিঃ এ কে ফেরৎ দিতে এলেন মিঃ এ দেখলেন তাঁর যন্ত্রটার দুটো ধারালো ব্লেডের মধ্যে একটার ধার একেবারে নষ্ট হয়ে গেছে। সেটা লক্ষ্য করে তিনি একটু অসন্তুষ্ট হয়ে বললেন এটা তো এরকম ছিল না, আপনি সম্ভবত লক্ষ্য করেননি যে এটা দিয়ে আপনি যখন ঘাস ছাঁটছিলেন ঘাসের নীচে নিশ্চয়ই পাথরের টুকরো পড়ে ছিল"। বিন্দুমাত্র অপ্রস্তুত না হয়ে মিঃ বি বললেন, আপনার নিশ্চয়ই ভুল হচ্ছে একটা ব্লেড আগে থেকেই এমন

ভোঁতা ছিল।" তারপর তিনি আর একটাও শব্দ উচ্চারণ না করে যন্ত্রটা ফেরৎ দিয়ে চলে গেলেন। ইস্পাতের ব্রেডের পাতটা এত ধারালো ছিল ঘাসের নীচে পাথর না থাকলে ওটার ধার ওভাবে নষ্ট হয়ে যেত না। যাহোক মিঃ এ. তাঁর প্রতিবেশী মিঃ বি এর সঙ্গে প্রাণ খুলে আর মিশতে পারছিলেন না। রাস্তায় হঠাৎ দেখা হয়ে গেলে একটু মাথা নেড়ে ভদ্রতা বা শিষ্টতা বজায় রাখতেন।

কয়েকদিন পরে মিঃ বি ঘাস কাটার একটা নূতন যন্ত্র নিয়ে মিঃ এ-র সঙ্গে দেখা ক'রে সেটা তাঁকে দিয়ে বললেন "দেখুন আপনার ওই যন্ত্রটা নষ্ট ক'রে ফেলার জন্য আমিই দায়ী, কিন্তু সেকথা আপনার কাছে কেন যে অকপটে সেদিন স্বীকার করতে পারিনি তা জানিনা। দয়া করে আপনি এখন থেকে যদি এই যন্ত্রটা ব্যবহার করেন তাহলে আমি খুব খুশী হব। কারণ আমি চাই আমাদের মধ্যে বন্ধুত্বের গভীর সম্পর্কটা অটুট থাকুক।

এইভাবে অনেক সুদে দেনাটা পরিশোধ হল। তাদের পরিবারের পরস্পরের মধ্যে গভীর প্রীতি ও বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে উঠল।

জীবনে চলার পথে মনে করুন আপনার ভূমিকা একজন খদ্দেরের। সুতরাং লোকের কাছে আপনি একজন খদ্দের হিসাবেই পরিচিত। এবার আপনি আপনার দৃষ্টিভঙ্গিটাকে ব'দ্‌লে দিয়ে দেখুন অন্য ব্যক্তিরা আপনার কাছে কি ধরনের ভূমিকা পালন ক'রে চলেছে। এই ধরনে দৃষ্টিভঙ্গী বজায় রাখতে পারলে আপনার পরিচয়ের গন্ডী আরো বিস্তৃত হবে, মনে করুন, একদিন গ্রীষ্মের প্রচন্ড দাবদাহের মধ্যে গাড়ী চালিয়ে একটি পেট্রল পাম্পে এসে উপস্থিত হলেন। পেট্রোল পাম্পের ছেলেটি সার্ভিসের জন্য ব্যস্তসমস্ত হয়ে ছুটে এলো। আপনি মুখের ভাবে বুঝতে পারলেন সে বেশ একটা গুরুতর সমস্যার মধ্যে রয়েছে। আপনি তার প্রতি সহানুভূতি দেখিয়ে বললেন, শোন তোমাকে এই গরমে ঘেমে নেয়ে ব্যস্ত হয়ে কাজ করতে হবেনা। আমার এমন কিছু তাড়া নেই। তাড়াহুড়ো না ক'রে তুমি ধীরে সুস্থে কাজটা কর।" আবার কখনও আপনি সেই পেট্রল পাম্পে গেলে দেখবেন আপনার সহানুভূতিপূর্ণ ব্যবহারের জন্য ছেলেটি আপনাকে চিনে রেখেছে।

আপনি অপরের প্রতি দয়াবান হয়ে ওঠার চেষ্টা করবেন। কোন লাভের আশা না ক'রে পরোপকারের মনোবৃত্তি নিয়ে আপনি অপরের উপকার ক'রে যাবেন। এই সেবামূলক মনোভাব আপনার মনের বিসালতাকে আরও বাড়িয়ে দেবে, আপনার মনকে ঔদার্য্যে ভরিয়ে তুলবে।

সপ্তম অধ্যায়

আপনার নিজের ভাবসত্ত্বাকে কিভাবে আরও বলিষ্ঠ স্বাস্থ্যোজ্জ্বল ক'রে তুলবেন

আপনার নিজস্ব ভাব সত্ত্বা আপনার ব্যক্তিত্ব ও পারদর্শিতাকে প্রকাশ করে। অনেক মানুষের মধ্যে এইভাবসত্ত্বা পূর্ণ শক্তি নিয়ে কার্যকরী হয়ে ওঠে। আবার এমন কিছু লোক আছে যারা এই সত্ত্বাটাকে নিয়ন্ত্রিত করে রাখতে পছন্দ করে। আপনার ভাব সত্ত্বা, আপনার পোশাক আশাক, চলনবলন আচার আচরনে এবং নিজেকে প্রকাশ করার ভঙ্গীর সঙ্গে ওতোপ্রোতভাবে জড়িত থাকে। এই বিশেষ সত্ত্বাটির সাহায্যে আপনি জীবনে উন্নতি করতে সক্ষম হয়ে ওঠেন, যাদের ভিতরের এই সত্ত্বাটি বলিষ্ঠ তাদের মনে সর্বদা শান্তি বিরাজ করে।

আপনার সৎ-সুন্দর এবং উচ্চতর চিন্তাধারা আপনার আভ্যন্তরীন এই সত্ত্বাকে বলিষ্ঠ এবং

পরিপুষ্ট করে তুলবে। অনেক ক্ষেত্রে প্রবল অথচ প্রীতিপূর্ণ ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন মানুষের এই সত্ত্বাটাকে অহংকার বলে ভুল হতে পারে। কিন্তু সাধারণ মানুষের মধ্যে যে অহংবোধ থাকে তা থেকে এটা সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র।

সকলের মনে এমন একটা ধারণা বদ্ধমূল হয়ে আছে যে বেশ দামী এবং ঝকঝকে পোশাক পরলে আপনার মধ্যে এই ইগো বা অহংকার নামক সত্ত্বাটি বেশ পরিস্ফুট হয়ে ওঠে। আমি এখন আপনাদের কাছে এমন একজন মানুষের কথা বলব যিনি পোশাক পরিচ্ছদের ব্যাপারে উক্ত ধারনাটি সম্বন্ধে বেশ সচেতন ছিলেন। কিন্তু ওই ঝকঝকে পোশাকের থেকে তাঁর গভীর ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন সত্ত্বা অনেক উচ্চ পর্যায়ের ছিল।

থমাস আলভা এডিসনের ব্যবসার সঙ্গে যুক্ত মিঃ এডউইন বার্নিসের সঙ্গে একবার আমি দেখা করতে গিয়েছিলাম। যখনকার কথা বলছি সে সময়ে মিঃ বার্নিসের অতি মূল্যবান এবং কেতাদুরস্ত একত্রিশটি স্যুট ছিল। তিনি সমস্ত মাসের মধ্যে একটা স্যুট একদিনের বেশী ব্যবহার করতেন না। তিনি অর্ডার দিয়ে প্যারিস থেকে তাঁর টাইগুলো আনাতেন। প্রতিটি টাই এর দাম ছিল ন্যুন পক্ষে পঁচিশ ডলার।

একদিন আমি একটু রসিকতার ভঙ্গীতে মিঃ বার্নিসের কাছে জানতে চাইলাম, আপনি যখন আপনার পোশাক গুলো বাতিল করে দেবেন—সেটা দয়া করে যদি আমাকে জানান তাহলে ওই বাতিল হয়ে যাওয়া পোশাকগুলো আমি ব্যবহার করতে পারব।

মিঃ বার্নিস বললেন," আমার যতদূর মনে হচ্ছে আপনি আমার সঙ্গে তামাশা করছেন। আপনি বোধহয় জানেন আমাকে এখন থমাস এডিসনের সঙ্গে কর্ম্ম-সংক্রান্ত আলাপ আলোচনায় ব্যস্ত থাকতে হবে। তাঁর একটা পরিকল্পনা বিক্রী করার জন্য আমাকে নিউ জার্সির ইষ্ট অরেঞ্জ যেতে হবে। কিন্তু এখনও পর্য্যন্ত তাঁর কাছ থেকে রেল-ভাড়ার টাকাটা পাইনি।'

তারপর আমি যখন মিঃ এডিসনের অফিসে গিয়ে জানালাম আমি তাঁর সাক্ষাৎপ্রার্থী হঠাৎ সেখান থেকে মৃদু হাসির গুঞ্জন আমি শুনতে পেলাম। শেষ পর্য্যন্ত তাঁর সেক্রেটারী আমাকে তাঁর সঙ্গে দেখা করার অনুমতি দিলেন। আমাকে দেখেই তিনি তাঁর অর্ন্তভেদী দৃষ্টি দিয়ে আমার দিকে তাকাতে লাগলেন। তারপর তিনি আমাকে জিজ্ঞেস করলেন ঠিক কি প্রয়োজনে আমি তাঁর কাছে গিয়েছি?

আমার প্রয়োজনীয় কাজের বিষয় সম্বন্ধে তাঁকে পরিষ্কার ভাবে বেশ উচ্চৈস্বরে সব কিছু বলতে হবে। কারণ তিনি ঠিকভাবে কানে শুনতে পেতেন না। যাহোক আমার পোশাকের অবস্থা ছিল অত্যন্ত শোচনীয়। সেগুলো বেশ ময়লা হয়ে গিয়েছিল। আমার জুতো জোড়াটায় কোন পালিশ ছিল না। বেশ কয়েকদিন দাড়ি না কামাবার জন্য সেগুলো খোঁচা খোঁচা হয়ে উঠেছিল। এতবড় ব্যক্তিত্বের মুখোমুখি হয়ে আমি অত্যন্ত নার্ভাস বোধ করছিলাম। এটাতেই তাঁর চূড়ান্ত মহত্বের পরিচয় পাওয়া যায় যে তিনি আমার নোংরা পোশাক পরিচ্ছদ এবং চেহারার মধ্যে মালিন্য লক্ষ্য করেও আমাকে যথাযোগ্য মর্যাদা দিতে ভোলেননি।

সেদিন সেখানে আমি উপলব্ধি করলাম অমন একজন বড় মাপের মানুষের সামনে দাঁড়িয়েও পোষাক সম্বন্ধে আমি বিন্দুমাত্র সচেতন হয়ে উঠলাম না। এতবড় একজন মানুষের বিরাট ব্যক্তিত্বের সামনে আমার পোশাকের মলিনতা অতি নগন্য প্রমাণিত হল।

ইগো বা ভাবসত্ত্বা জমকালো পোশাকের চাকচিক্যের উপর নির্ভর করে না। এটা সম্পূর্ণ মানুষের আভ্যন্তরীন নিজস্ব একটি সত্ত্বা।

একজন সেল্‌স্‌ম্যান তাঁর সত্ত্বা বা ইগোর মধ্য দিয়ে তাঁর পেশা সংক্রান্ত কাজগুলো করেন

আমার একটি বই এর প্রস্তুতি পর্ব যখন চলছিল আমি সেসময় সেলসম্যানদের প্রশিক্ষণ দিয়ে আমি আমার জীবিকার্জ্জন করতাম। ত্রিশ হাজার পুরুষ এবং মহিলাকে আমি ঐ বিষয়ে প্রশিক্ষণ দিতাম।

আমি আমার ছাত্র ছাত্রীদের এই শিক্ষা দিতাম যে প্রতিটি সেলস্‌ম্যানের প্রাথমিক কর্ত্তব্য হল কারোর কাছে কিছু বিক্রী করার আগে নিজেকে নিজের কাছে বিক্রী করবে অর্থাৎ সে তার নিজস্ব সত্তাকে এমনভাবে প্রস্তুত করবে যাতে নিজের বক্তব্যগুলোকে সুস্পষ্ট এবং পরিষ্কারভাবে উপস্থাপিত করার শক্তিটাকে সে তার সত্তা থেকেই সংগ্রহ করতে পারে। তখন তার মনে একটি চিন্তাধারা কাজ করবে যে সে নিজে এবং তার বিক্রয় যোগ্য জিনিসগুলো খুবই ভালো।

নিউ-ইয়র্কের একজন জীবন-বীমা কোম্পানীর এক্সিকিউটিভ আমাকে একটি আকর্ষণীয় তথ্য পরিবেশন করেছিলেন। ঐ বীমা কোম্পানীর একজন কর্ম্মী সেখানে ত্রিশ বছর যাবৎ কাজ করছিলেন এবং পলিসি বিক্রীর ক্ষেত্রে বিরাট এক রেকর্ড সৃষ্টি করেছিলেন। হঠাৎ তার পলিসি বিক্রীর পরিমান ভয়ঙ্কর ভাবে নেমে গেল। এই ঘটনার পিছনে কি ধরনের ত্রুটি থাকতে পারে সেটা সেলস্‌ম্যানটি নিজেও বুঝতে পারল না, কোম্পানীর এক্সিকিউটিভরাও কোন কিনারা করতে পারলেন না।

কোম্পানী কর্তৃপক্ষ বিষয়টি অনুসন্ধান করার জন্য আমাকে ডেকে পাঠালেন।

এবার আমি ওই সেলস্‌ম্যানটির সঙ্গে থেকে তাঁর কাজ এবং কাজের পদ্ধতিগুলো লক্ষ্য করতে শুরু করলাম। খুব শীগ্‌গীরই আমি বুঝতে পারলাম তার ত্রুটি এবং অসুবিধা গুলো কোথায়। তার মনে এমন একটা ধারণা সৃষ্টি হয়েছে যে দীর্ঘ ত্রিশ বছর যাবৎ সে কেম্পানীর সেবা করে চলেছে—এবং এখন সে বার্ধক্যে উপনীত হয়েছে সুতরাং এই বৃদ্ধবয়সে সেলস্‌এর কাজে যোগ্যতা প্রমান করার তার আর সামর্থ্য নেই। সে কেবল এক-ভাবে তার বার্ধ্যকের কথাই বলে চলেছিল। এই কাল্পনিক ভয় থেকে সে হাইপোকনড্রিয়া (Hypochondria) রোগের শিকার হল। তার সবসময় মনে হত তার একটা লাঠির প্রয়োজন যার সাহায্যে সে সোজা হয়ে চলা ফেরা করতে পারবে।

এক এক সময় সে নিজের মনেই বলে চলত সে বোধহয় এতদিনের চাকরীটা হারাবে। তার ইগো বা সত্ত্বা বিষণ্ণ এবং নৈরাশ্যজনক চিন্তাভাবনায় সর্বদা আচ্ছন্ন থাকত। সেজন্য মনের মধ্যে সর্বদা হতাশা ব্যঞ্জক কল্পনা করত।

অফিসের কাজ-কর্ম্ম শেষ হয়ে গেলে, আমি সেই সেলস্‌ম্যানটির সঙ্গে দেখা ক'রে তাকে বললাম, "আপনি এখন আমার সঙ্গে একটু বাইরে যাবেন। কারণ আমি আপনাকে একটা দোকানে নিয়ে গিয়ে একটা হিয়ারিং এড বা কানে শোনার যন্ত্র কিনিয়ে দেব। সে ধরণের যন্ত্র একমাত্র বধিররাই ব্যবহার করে।"

সেলস্‌ম্যানটি প্রতিবাদের স্বরে বলল, "কিন্তু আমি তো কানে বেশ ভালই শুনতে পাই।"

উত্তরে আমি বললাম, "সে কথা ঠিক। তবে আপনি অক্ষম বা অসমর্থ হয়ে পড়ার আগেই যখন লাঠি নিয়ে চলা-ফেরার কথা চিন্তা করছেন—তখন আপনার উচিত হবে বধির হবার আগেই ঐ ধরণের একটা যন্ত্র কিনে নেওয়া। কারোর সঙ্গে কথা বলার আগে যন্ত্রটা কানে লাগিয়ে নেবেন,—তাতে কেউ যদি 'না'ও বলে—আপনি আপনার কাজগুলো ক'রে যেতে পারবেন—এবং এমন ভান করবেন যেন আপনি কিছুই শুনতে পাননি। এইভাবে আপনি আপনার নির্দ্দিষ্ট কাজগুলো ক'রে যেতে পারবেন।

এরপর আমরা আলোচনা ক'রে একটা সিদ্ধান্তে পৌছলাম, যারা বীমার পলিসি কিনতে আগ্রহী হবে না তাদের কাছে সেগুলো বিক্রী করা হবে না। এতে কেউ কিছু মনে করবে না। এবারে সে আমার পরামর্শ অনুযায়ী কানে শোনার একটা যন্ত্র কিনে নিল। ওটা ব্যবহার করার প্রথম সপ্তাহের ভিতর নয়জন ক্রেতার মধ্যে ছ-জনের কাছ থেকে আবেদনপত্র পেল। পরের সপ্তাহে বারোজন ক্রেতার মধ্যে আটজনের কাছ থেকে আবেদন পত্র পেল। ফলে তার কাছ থেকে পলিসি কেনার জন্য ক্রেতার সংখ্যা দিনে দিনে বাড়তে লাগল। সে আবার নিরাশাব্যঞ্জক সত্ত্বা থেকে আশা ব্যঞ্জক সত্ত্বায় ফিরে এলো। কানে শোনার যন্ত্রটাকে এবার সে ফেলে দিল। এই ঘটনার পর পলিসি বিক্রী করার ব্যাপারে তার আর কোন অসুবিধা হয়নি।

আমার শোনার ক্ষমতা বেশ ভাল হলেও এমন অনেক মানুষের সংস্পর্শে এসেছিলাম—যারা খুব ভাল ক'রে শুনতে পায়না। প্রকৃতির অভিশাপে আমার ছেলে ব্লেয়ারের কান ছিল না। যাতে সে শুনতে পায় সেজন্য বহুরকম ভাবে চেষ্টা করে প্রাকৃতিক উপায় অবলম্বন ক'রে আমি কিছুটা সফল হয়েছিলাম। যাহোক—আমি যখন তাকে পাবলিক স্কুলে পড়াশুনার জন্য পাঠালাম তার লম্বা চুল রেখে দিলাম যাতে তার কানের জায়গাটা ঢাকা প'ড়ে যায়। এতে কেউ বুঝতে পারত না যে তার কান নেই। তবে তার লম্বা চুল দেখে স্কুলের ছেলেরা—তাকে নিয়ে তামাশা করত। এতে তার মন খুব খারাপ হয়ে যেত। সুতরাং তার লম্বা চুলগুলো কেটে ছোট ক'রে দিলাম—কিন্তু আর তাকে বুঝিয়ে দিতে পেরেছিলাম যে—তার কান-না থাকার ব্যাপারটা লোকে যখন জানতে পারবে—সেটা তার পক্ষে ভালই হবে। আমার অনুমান সঠিক হয়েছিল। লোকে আসল ব্যাপারটা লক্ষ্য ক'রে তার প্রতি সহানুভূতিশীল হয়ে উঠেছিল। এতদিন ধ'রে কানওয়ালা লোকদের দেখে সে একধরনের হীনমন্যতায় কষ্ট পেত। সেই মানসিক অবস্থাটা এবার কাটিয়ে উঠে সে স্বাভাবিক হয়ে উঠল।

আমি আবিষ্কারক এ্ডিসনের কাছ থেকেই এ ব্যাপারে অনুপ্রেরণা পেয়েছিলাম। কারণ তিনি বধিরতাকে কখনও অভিশাপ হিসাবে মেনে নেননি বরং একে ঈশ্বর দত্ত সম্পদ হিসাবে গণ্য করেছিলেন। এই অসুবিধার জন্য তিনি কখনও বিরক্ত বা হতাশ হন নি। তিনি খুব স্পষ্টভাবেই বলেছিলেন, "আমার মন সর্বদা আমার নিয়ন্ত্রণে থাকে। আমার এই মন কখনও আমাকে ভয় ও নির্দ্দিষ্ট গন্ডির মধ্যে বন্দী ক'রে রাখতে পারে না।"

আপনার সত্তা এবং আপনার আশাপ্রবণ মন

ওই সেলসম্যান ভদ্রলোকের মত এমন অনেক মানুষ আমার কাছে এসেছে—যাদের আমি উপযুক্ত সময়ে উপযুক্ত পরামর্শ দিয়ে সঠিক পথে পরিচালিত করেছি। আপনি কোন অসুবিধার

সম্মুখীন হলে—নিজের জন্য যে ব্যবস্থাপত্রটা তৈরী করবেন—আর সেটা করার আগে নিজেকে নিজে জেনে নিন। অনেক সময় দেখা যায় কিছু মানুষ কর্ম্ম থেকে অবসর নেওয়ার আগেই কাজ ছেড়ে দেয়। কারণ তারা মনে করে যে তাদের কাজের সামর্থ নষ্ট হয়ে গেছে। আমার প্রাক্তন এক ছাত্র-রে-কানলাইফের ক্ষেত্রে ঘটনাটা ঘটেছিল। সে কার্ডিলাক গাড়ীর ব্যবসা করত আর চিকাগোতে এই গাড়ীর একটা এজেন্সি নিয়ে রেখেছিল। সে একদিন বেশ ভাল লাভে এজেন্সীর ব্যবসাটা বিক্রী ক'রে দিল। তারপর একবছর পর সে একটা ভালো মডেলের কার্ডিলাক গাড়ী কেনার জন্য অস্থির হয়ে উঠল। নানাভাবে চেষ্টা ক'রেও তার পছন্দমত গাড়ী সে খুঁজে পেল না। এরপর আরও ছমাস কেটে যাবার পর সে ব্যবসার জন্য যে টাকাটা তুলে রেখেছিল—সাংসারিক প্রয়োজন মেটাতে—তাতে হাত পড়ল। সেই সময়ে আমি বাল্টিমোরে Science of personal achievement নামে আমার লেখা একটা বইএর ক্লাস নিচ্ছিলাম ছাত্রটি সেখানে এসে আমার ক্লাসে যোগ দিল।

এতদিন কানলাইফ দম্পতি চাকর বাকরের সেবা নিতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছিল। কিন্তু বর্ত্তমান অবস্থায় তারা চাকর-বাকরদের বিদায় দিয়ে নিজেদের কাজ নিজেরাই করতে শুরু করল। একদিন উঠোনে যখন সে পরিবারের সকলের জামাকাপড় কাচছিল—তখন, একসময়ে আমি যে তাকে উপদেশ দিয়েছিলাম—সেটার কথা হঠাৎ তার মনে প'ড়ে গেল। তার মনে হলো—সে তার ইগো বা সত্ত্বাটাকে বলিষ্ট বা পরিপুষ্ট করার পরিবর্ত্তে সে সেটাকে ক্ষুধার্ত করে রেখেছে।

হঠাৎ সে একদিন দারুণ উৎকণ্ঠা নিয়ে ব্যক্তিগত সাহায্যের আশায় আমার কাছে ছুটে এলো। তারপর তার সমস্যার কথাগুলো আমাকে ব'লে জিজ্ঞেস করল—এই অবস্থায় সে কি করবে? সে আমাকে আরো জানাল—কয়েকবছর যাবৎ তার স্ত্রীর একটা সিল্ক-কোট কেনার খুব ইচ্ছা—যার দাম তিন হাজার ডলার। লক্ষ্য করলাম—সে একটা কার্ডিলাক গাড়ী চড়ে এসেছে সত্য-কিন্তু গাড়ীটা একেবারে ঝরঝরে আর তার পোশাকের অবস্থাও অত্যন্ত শোচনীয়।

আমি তাকে উদ্দেশ্য ক'রে বললাম, "তোমার পকেট বুক আর কলমটা বার কর। দেখি কিভাবে তোমার সমস্যার সামধান করা যায়।" —এই বলে আমি কয়েকটা সাজেশান নোট করতে শুরু করলাম। সেগুলো হল—

১। সব থেকে কাছের কোন কোম্পানীতে যাও যাদের কার্ডিলাক গাড়ীর এজেন্সী আছে। সেখানে গিয়ে তোমার এই পুরণো গাড়ীটাকে বিক্রী বা বিনিময় ক'রে ছোট দেখে একটা নূতন গাড়ী কেনো।

২। শহরের সব থেকে নাম করা পোষাকের দোকানে গিয়ে তোমার স্ত্রীর জন্য একটা সিল্ক কোট কিনে নাও। তার দাম যদি তিন হাজার ডলারেরও বেশী হয় তাহলেও তুমি সেটা কিনবে।

৩। তোমার দর্জির কাছে গিয়ে অনেকগুলো স্যুট বানাতে দাও—আর তারপর তোমার স্যুটের উপযুক্ত অনেকগুলো শার্ট-টাই ও জুতো কেনো।

৪। সিল্ক কোটটা কেনার পর সেটা একটা উপহারের মোড়কে জড়িয়ে নাও—তারপর তোমার নূতন কার্ডিলাক গাড়ীটার মধ্যে এমনভাবে রেখে দাও যাতে প্যাকেটটার উপর সকলের নজর পড়ে। রেখে দাও। এবার একজন ড্রাইভার ভাড়া কর। তারপর নূতন কেনা গাড়ীটায় ক'রে বাড়ী গিয়ে প্রথমেই তোমার স্ত্রীকে—সিল্ক-কোটটা উপহার দাও।

চতুর্থ পদক্ষেপ প্রথমেই নেবে। তারপর প্রয়োজন হলে পরবর্ত্তী ব্যবস্থা পত্রের জন্য আমার

কাছে এসো। আমার ধারনা, সমস্যা সমাধানের জন্য তোমাকে যে উপায়গুলোর কথা বললাম—সেগুলো তোমার জীবনের গতিপথ বদ্‌লে দিতে পারে। নূতন কার্ডিলাক গাড়ী ক'রে রে বাড়ীতে পৌঁছিয়ে কোটের প্যাকেটটা তার স্ত্রীকে উপহার দিতে চাইল—প্রথমে তিনি সেটা নিতে অস্বীকার করলেন। পরে কৌতূহল বশত যখন প্যাকেটটা খুললেন—ভেতরের জিনিসটা দেখে—দারুন অবিশ্বাসে বিহ্বল হয়ে পড়লেন এবং অবর্ণনীয় এক আনন্দের অনুভূতি তার সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ল। রে-এর মধ্যেও একই রকমের আনন্দের অনুভূতি এলা। এরপরে একই প্রসঙ্গে যে ঘটনাগুলোর কথা বলব তা হয়ত ম্যাজিকের মত শোনাবে—কিন্তু আসলে সেগুলো ম্যাজিক নয় সত্যি ঘটনা।

রে-র বাড়ী থেকে যে সমস্ত চাকর-বাকরকে ছাড়িয়ে দেওয়া হয়েছিল তাদের আবার কাজে বহাল হওয়ার জন্য মিসেস রে তাদের অনুরোধ করলেন। তারাও যথারীতি তাদের পুরনো মনিবদের পেয়ে বেশ খুশী হল। যাইহোক একদিন কানলাইফকে একজন বন্ধু ফোন ক'রে বলল—সে খবর পেয়েছে বাল্টিমোর কার্ডিলাক এজেন্সীটা বিক্রী হবে সে ওটা কিনতে ইচ্ছুক আর রে যদি ওই ব্যাপারে একটু খোঁজখবর নেয় তাহলে তার খুব উপকার হয়।

রে-কোম্পানীর সব কিছু পরীক্ষা ক'রে দেখল—সেখানে কোন গোলমাল নেই—আর কোম্পানীটা বেশ ভাল। কিন্তু এই ব্যবসাটা চালাতে গেলে—দেড়লক্ষ পাউন্ডের প্রয়োজন। কিন্তু এত টাকা দেওয়ার সামর্থ তার বন্ধুর ছিল না। সুতরাং রে-নিজেই ঐ কোম্পানীটা কিনে নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিল। কিন্তু এই বিপুল পরিমাণ অর্থ সংগ্রহ করা রে-র পক্ষে খুবই কষ্টকর—কিন্তু তবুও তার যেন মনে হতে লাগল—সে যেন নূতন করে বাঁচার প্রেরণা পাচ্ছে—তার দুঃস্বপ্ন যেন ধীরে ধীরে অন্তর্হিত হয়ে যাচ্ছে। সে বলেছিল—"আমি জানিনা—কিভাবে আমি এই বিপুল পরিমাণ অর্থ সংগ্রহ করব—কিন্তু আমার মনের মধ্যে যেন একটা দৃঢ় ধারণা বদ্ধমূল হয়ে গেল যে—টাকাটা যেখান থেকে হোক আমি পাবই।"

পরদিন সে একজন ধনী ব্যক্তির সঙ্গে দেখা করতে গেল। কিন্তু রে তাকে সব সময় এড়িয়ে চলার চেষ্টা করত। কারণ সেই ধনী ব্যক্তিটির সংস্পর্শে এলে তার মধ্যে একটা হীনমন্যতার ভাব জেগে উঠত। কিন্তু সে এখন হীনমন্যতা দূরে সরিয়ে রেখে তার কাছে অর্থের প্রয়োজনের কথা জানাল।

তাতে সেই ধনী ভদ্রলোক বলল, "বাঃ খুব ভালো—তুমি যে আবার তোমার পুরনো ব্যবসায় ফিরে আসতে চাইছ সেটা জেনে খুব আনন্দ পেলাম। কারণ এই ব্যবসাটা থেকে যথেষ্ট অর্থ তুমি উপার্জ্জন করতে।" তারপর তিনি দেড় লক্ষ পাউন্ডের একটা চেক কেটে দিয়ে তাকে বললেন তার ব্যবসার উন্নতি হলে তার লভ্যাংশ থেকে—সে যেন বছরে বছরে এই ঋণ পরিশোধ করার চেষ্টা করে।

সুতরাং রে কানলাইক তার কার্ডিলাকের এজেন্সীর ব্যবসাতে ফিরে গেল।

আমি তার এই ব্যবসাতে ফিরে যাওয়ার জন্য বেশ খুশী হলাম। দেখলাম, দারিদ্র্য সচেতন মানুষ আবার অন্যের সহযোগিতায় আবার সাফল্য সচেতন হয়ে উঠতে পারে। এই সাফল্য লাভের প্রচন্ড ইচ্ছাটাই এত বেশী শক্তিশালী যে—এটাই মানুষকে সাফল্যের লক্ষ্যে পৌঁছিয়ে দিতে পারে। আপনার নিজস্ব সত্ত্বার মধ্যেই লুক্কায়িত আছে সাফল্যের গোপন রহস্য আপনি আপনার আভ্যন্তরীন সত্ত্বাটাকে খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন দেখবেন সেখানে সমস্ত সাফল্যের

রহস্য লুকিয়ে আছে। মানুষ নিজেকে জানতে বা বুঝতে পারলে—নিজের ভেতরের শক্তি সম্বন্ধে সচেতন হয়ে ওঠে—আর সেই শক্তির সাহায্যে অসাধ্য সাধন করতে পারে।

অষ্টম অধ্যায়

কিভাবে যৌনাবেগকে সংহত ক'রে সক্রিয় কর্ম্মশক্তিতে পরিণত করা যায়

প্রতিটি মানুষের মধ্যে যে যৌনাবেগ আছে তাকে সংহত ক'রে মহত্ত্বর কর্ম্মশক্তিতে রূপান্তরিত করা যায়। তবে সেটা লেখা বা বলা যতটা সহজ—কাজে পরিণত করা মোটেই সহজ নয়। তার জন্য প্রয়োজন প্রচন্ড ইচ্ছাশক্তির।

সফল মানুষদের উচ্চস্তরের যৌনাবেগের প্রতি আকর্ষণ থাকে

আমার স্কুলে একদিন এক ভদ্রলোক এসেছিলেন। তাঁকে দেখে খুব বিষন্ন প্রকৃতির মানুষ ব'লে আমার মনে হয়েছিল। তাঁর মুখভর্ত্তি ছিল কয়েক দিনের না কামানো দাড়ি—এবং ঠোঁটে ঝুলছিল জ্বলন্ত সিগারেট। তার চেহারার মধ্যেও একটা ঔদ্ধত্যের ভাব ফুটে উঠেছিল। এসব দেখে—মনে হচ্ছিল-বিনয় বা নম্রতা তার ধাতে নেই। তার ভাব ভঙ্গীও ছিল যথেষ্ট বেপরোয়া। প্রথম দর্শনেই তার উপর আমার একটা বিরাগ ভাব জন্মেছিল।

আমি তখন একজন পর্য্যবেক্ষকের ভূমিকা নিয়ে চিন্তা ক'রে দেখলাম যে, ভদ্রলোকের মধ্যে নিশ্চয় কোন মনস্তাত্তিক সমস্যা আছে। এসব কিছু বাদ দিলে—তার কণ্ঠস্বর এত বেশী মাধুর্য্য মন্ডিত ছিল—যেটা প্রচন্ড ভাবে চুম্বকের মত তার প্রতি আকৃষ্ট করে। তার কণ্ঠস্বরের আকর্ষণী শক্তির মাধ্যমে তার ব্যক্তিত্ব পরিস্ফুট হয়ে উঠেছিল। যে মানুষ এ ধরনের বলিষ্ঠ সত্ত্বার অধিকারী—তার পক্ষে যৌনাবেগকে সংহত ক'রে সক্রিয় কর্ম্মশক্তিতে রূপান্তরিত করা অসম্ভব নয়।

জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে যাঁরা সাফল্যের শীর্ষে উঠেছেন তাঁরা সংযত যৌন-জীবন যাপন করতেন। এখানে এঁদের নামের একটা তালিকা দেওয়া হল ঃ—

(ক) জর্জ্জ ওয়াশিংটন।
(খ) উইলিয়াম সেক্সপীয়ার।
(গ) বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিন।
(ঘ) আব্রাহাম লিঙ্কন।
(ঙ) র‍্যালফ্ ওয়ালডো এমার্সন।
(চ) রবার্ট বার্নস।
(ছ) থমাস জেপারসন।
(জ) অ্যান্ড্রু জ্যাকসন।
(ঝ) এনরিকো কারুসো।

নবম অধ্যায়

জীবনে সাফল্য অর্জন করার জন্য আপনি নিজেকে জানুন

'আপনি নিজের মত ক'রে বাঁচুন।' প্রথম অধ্যায়েই আমি এই তত্ত্বটি পরিবেশন করেছিলাম। আমরা আবার একই বিষয়ে আলোকপাত করতে চলেছি। আপনি এবার নিশ্চয়ই সঠিক ভাবে উপলব্ধি করেছেন কিভাবে আপনি নিজের মত ক'রে বাঁচবেন। আপনার আভ্যন্তরীন শক্তিকে জাগ্রত করার জন্য—আপনার সূক্ষ্ম চেতনা এবং উপলব্ধি করার ক্ষমতা কতটা কাজ করে সেটাও আপনি বুঝতে পেরেছেন।

আপনার যে সমস্ত পোষাক পরিচ্ছদ আছে সেগুলো বেশ সুন্দর এবং রুচিসম্মত। আপনি মোটামুটি স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ জীবন যাপন করেন। আপনি যদি কোন হোটেল বা রেস্টুরেন্টে যান—দেখবেন দামী দামী খাবারের মেনু কার্ড নিয়ে বেয়ারারা আপনার কাছে হাজির হয়ে গেছে। কারণ তারা বুঝতে পেরেছে আপনি একজন ধনী-ব্যক্তি। হোটেল-রেস্তোরার মালিক বা ম্যানেজারও একই ধারণার বশবর্ত্তী হয়ে আরও খাবার আপনার কাছে পাঠাতে চাইবেন কিন্তু আপনি অল্প হেসে না-সূচক অভিমত ব্যক্ত ক'রবেন।

যোগ্য ব্যক্তির উচ্ছ্বসিত প্রশংসা ক'রে তাঁকে সম্মান ও মর্য্যাদা দেবার এবং তাঁর মত যোগ্যতা অর্জ্জন করার জন্য চেষ্টা করবেন। কিন্তু অনুকরণপ্রিয়তাকে সর্বদা বর্জন ক'রে চলবেন। আমি একসময় আর্থার ব্রিজবেনের লেখাকে নকল ক'রে মনে মনে বেশ আত্মপ্রসাদ লাভ করেছিলাম—কিন্তু সে সময় আমার একজন হিতৈষী আমাকে বোঝাল এই ভাবে আমি কখনও আমার নিজস্ব স্টাইল গ'ড়ে তুলতে পারব না। তারপর থেকে আমি ব্রিজবেনকে আর গুরুত্ব না দিয়ে আমার নিজের মত করে লিখে গেছি।

অনেক শিশুর অনুকরণ করার অভ্যাস আছে। সেটা অন্যভাবে অর্থবহ। কিন্তু অনেক বড় বড় ছেলে মেয়েদের মধ্যে অনুকরণ প্রিয়তার মোহ—চূড়ান্ত ভাবে রয়ে গেছে। তারা অপরের অন্ধ অনুকরণ করতে গিয়ে যখন ব্যর্থ হয়—তখন ঘরে বাইরে তাদের অমানুষিক দুর্ভোগ সহ্য করতে হয়।

কাউকে, আপনাকে ঘুষ দিতে প্ররোচিত করবেন না—
তাতে আপনার নিজস্ব সত্ত্বা নষ্ট হয়ে যায়

আপনি যখন অর্থ উপার্জ্জন করছেন বা করতে চলেছেন, একটা ব্যাপার আপনি লক্ষ্য করবেন যে বহুলোকের নজর আপনার উপর পড়েছে। এটা নিঃসন্দেহে একটি প্রশংসনীয় ব্যাপার। এই রকম একটা পরিস্থিতিতে মানুষের অর্থের প্রতি প্রলোভন এত বেশী বেড়ে যায় যে—তারা নিজেদের মানবিক সত্ত্বা থেকে নিজেদেরকে বিচ্ছিন্ন ক'রে ফেলে। সুতরাং স্বাভাবিক ভাবেই ঘুষ নেওয়ার সুযোগ পেলেই—তারা তা নেওয়ার জন্য অতিমাত্রায় ব্যস্ত হয়ে ওঠে। ঘুষ নেওয়ার এই প্রবণতার জন্যে তাদের চেতন বা অবচেতন মনে একধরণের অপরাধ বোধ জেগে ওঠে। ফলে তারা মানসিক শান্তি হারিয়ে ফেলে।

মানসিক শান্তি বজায় রাখতে গেলে কি কি উপায় অবলম্বন করতে হবে—সে বিষয়ে আমি

একটা তালিকা তৈরী করেছি। সেগুলো যদি আপনি সঠিকভাবে অনুসরণ করতে পারেন তাহলে আপনি অবশ্যই মানসিক শান্তি খুঁজে পাবেন।

১। যিনি সুসময় বা দুঃসময় কোন অবস্থাতেই নিজের ধৈর্য্য না হারিয়ে শান্ত বা স্থির থেকে সুশৃঙ্খলভাবে নিজের কাজ ক'রে যেতে পারেন—তিনি মনে শান্তি পান।

২। যিনি সবরকম আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে সমর্থ।

৩। যিনি আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সমস্ত কাজ সম্পন্ন করেন।

৪। কোন কাজকে তড়িঘড়ি শেষ করার জন্য অমনোযোগী হয়ে পড়েন না।

৫। কাজের সাফল্য সত্ত্বেও—কাজগুলোকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সমর্থ হন।

৬। কারো সম্পর্কে বা কোনো বিষয়ে অসন্তুষ্টির ভাব প্রকাশ করেন না।

৭। যিনি কখনও অন্যের দোষ খুঁজে বেড়ান না বা কারোর উপর দোষারোপ করেন না।

৮। প্রয়োজন ব্যতীত নিজের সম্বন্ধে কিছু বলেন না বা অহঙ্কার প্রকাশ করেন না।

৯। যিনি খোলা মন নিয়ে সমস্ত ব্যক্তি বা বিষয়কে বিচার করেন।

১০। যিনি কোন ব্যক্তি বা বস্তুর ভয়ে ভীত হন না।

১১। যিনি নিজের সমস্যাগুলোকে শান্ত এবং স্থির মনে বিচার করেন।

১২। কোন অভিমত ব্যক্ত করার আগে যিনি নিশ্চিত হন যে তিনি সে বিষয়ে জানেন। যদি তিনি সেটা না জানেন তবে সে বিষয়ে তিনি তাঁর অজ্ঞতা স্বীকার করতে বিন্দুমাত্র দ্বিধান্বিত হন না।

১৩। যিনি অতিরিক্ত আহার করার ইচ্ছা বর্জন করেন।

১৪। 'সব জানেন'—এমন একটা ভাব প্রকাশ করা থেকে যিনি বিরত থাকেন। যদি তিনি কোন বিষয় সম্বন্ধে না জানেন—সেটা তিনি স্বীকার করেন। কোনো বিষয়ে নিজেকে তিনি দক্ষ বা পারদর্শী হিসাবে দাবী করেন না।

১৫। রাজনীতির দ্বারা প্রভাবান্বিত হয়ে তিনি কোন কাজ করেন না।

১৬। কারো সঙ্গে শত্রুতা সৃষ্টি হওয়ার মত কোন কাজ বা মন্তব্য করেন না।

১৭। যিনি আপন মনে—মনুষ্যত্ববোধ নিয়ে শান্তিতে দিন যাপন করেন।

১৮। তিনি কখনও দুঃখ বা দারিদ্র্যের দ্বারা প্রভাবান্বিত হন না। তিনি যে অবস্থায়ই থাকুন না কেন—আনন্দ ও শান্তিতে থাকেন।

১৯। পরিবারের সকলেই তাঁকে ভালবাসে ও শ্রদ্ধা করে।

২০। ঈশ্বরের কাছ থেকে আশীর্বাদ লাভের জন্য—তিনি কৃতজ্ঞ চিত্তে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করেন। আর সেই আশীর্ব্বাদ তিনি সবার সঙ্গে ভাগ ক'রে নেন।

২১। তাঁর প্রতি কোন ভ্রান্তিমূলক বা অর্থহীন ব্যবহারের জন্য তিনি প্রতিশোধ নিতেও দ্বিধাবোধ করবেন না।

২২। যিনি কারোর সম্পর্কে কোন কিছু বলার সময়—তার দোষ—ত্রুটির কথা উল্লেখ করাটাকে অনৈতিক মনে করেন।

২৩। অতীতের ঘটনাগুলোকে বিশ্লেষণ ক'রে তিনি ভবিষ্যত গঠন করেন। অতীতের ইতিবৃত্তগুলোকে বিন্যাস ক'রে নূতন ভাবে জীবন গঠন করেন—এবং এ বিষয়ে তাঁর সঠিক উপলব্ধি হয় যে জগতের অনেক কিছু পরিবর্ত্তিত হতে পারে কিন্তু জীবন-সত্ত্বা অপরিবর্ত্তিত

থাকে।

২৪। তিনি দৃঢ় আশাবাদী এবং বলিষ্ঠ মানসিকতা থেকে এক তিলও স'রে দাঁড়ান না।

২৫। তিনি কোন বিষয়ে অভিযোগ করার ব্যাপারে বিন্দুমাত্র অপেক্ষা করেন না কিন্তু ক্ষমা করার ব্যাপারে যথেষ্ট সময় নেন।

২৬। কেউ যদি সৎপথে চলতে গিয়ে ভুল-ভ্রান্তি করে তিনি তার বেতন বাড়িয়ে দেন।

২৭। যিনি কখনও ঋণের জালে জড়িয়ে পড়েন না।

২৮। যিনি সম্পদ উপার্জন ক'রে মানুষের কল্যানে ব্যবহার করার মত মানসিকতার অধিকারী।

২৯। যিনি সবরকম প্রতিকূলতা এবং পরাজয়কে—আনুকূল্যে এবং জয়ে পরিণত করতে সমর্থ।

৩০। তিনি সবরকম সমস্যা ও প্রতিকূলতার সম্মুখীন হতে আদৌ পিছিয়ে আসেন না—কারণ তিনি জানেন—এ সবই অস্থায়ী

৩১। যিনি সর্বদা নিজেকে একজন কর্ম্মী মনে করেন।

৩২। তিনি যদি কোন বাধার সম্মুখীন হন এবং ঐ বাধার মোকাবিলা করেন—তাহলে তা থেকে তিনি যা অভিজ্ঞতা লাভ করেন—তাকে উপযোগী করে লাভবান হন।

৩৩। তিনি যেমনভাবে চান সেইভাবেই জীবনকে গ'ড়ে তুলতে পারেন।

৩৪। বিভিন্ন জাতি ও বিচিত্র মনের মানুষেরা তাঁকে পছন্দ করে বা ভালবাসে।

৩৫। ব্যবসা-সংক্রান্ত হতাশা এবং ভয় তাঁকে কখনও বিপর্য্যস্ত করতে পারে না।

৩৬। অপরের সাহায্য ও সহযোগিতা নিয়ে সাফল্য লাভ করা তাঁর পক্ষে সহজ ব'লে বোধ হয়।

৩৭। তিনি সবরকম বিরুদ্ধ অবস্থাকে হেলায় অবদমিত করতে পারেন। বস্তুতঃ কোন ক্ষেত্রেই তাঁকে পরাজিত করা অসম্ভব। কারণ তাঁর মধ্যে এক অজেয় শক্তি বিদ্যমান।

৩৮। তিনি সবরকমের নৈরাশ্য থেকে মুক্ত হতে পারেন। কারণ—একটা ব্যাপার তিনি পরিষ্কার ভাবে জানেন যে—কারণ ছাড়া কোন কিছুই এ জগতে ঘটে না।

৩৯। তিনি যথাসাধ্য ভালো কাজে ব্রতী হন। আর প্রতিকূল অবস্থার সম্মুখীন হলে—তিনি কখনও মনে করেন না যে সেজন্য কারোর কাছে তাঁকে ক্ষমাপ্রার্থী হতে হবে।

এই ব্যবস্থা গুলোর মধ্যে আপনি নিজের জন্য কয়েকটি নির্বাচন করুন। এর এক-তৃতীয়াংশ গুণের অধিকারী যদি আপনি হন—তাহলে আপনি নিশ্চিত হবেন যে—আপনি আপনার মনকে নিয়ন্ত্রণ করার শক্তি অর্জন করেছেন। সুতরাং সমস্ত রকম ভয় দূর ক'রে আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে নিজের লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হোন।

একটা বিষয় এখানে লক্ষ্যনীয় যে আমি যে মানুষকে সাহায্য করেছি—সেটা তার উপর প্রভুত্ব করার জন্য নয়, সেটা করেছি তাকে সাহায্য করার মনোভাব নিয়েই।

একটা কথা মনে রাখবেন, অপরের মধ্যে যা কিছু সম্পদ আছে তা একান্ত তার নিজস্ব। সে বিষয়ে আপনি কখনও নিজের অধিকার প্রয়োগ করতে যাবেন না। ধর্ম্ম প্রচার করা আপনার যদি পেশা না হয় তাহলে ধর্ম্ম সম্বন্ধে কোথাও বা কারোর কাছে কিছু প্রচার করতে যাবেন না। শিক্ষকতা যদি আপনার পেশা না হয় তাহলে জোর ক'রে কাউকে কিছু শিক্ষা দিতে যাবেন না।

আপনার এবং অপরের মনের উৎকৃষ্ট বিষয়গুলোকে বজায় রাখার জন্য আপনাকে কয়েকটি

উপায় অবলম্বন করতে হবে। সেজন্য আপনার জীবনের ঘটনাগুলোকে সূক্ষ্মভাবে বিশ্লেষণ করার প্রয়োজন হবে না।

বহু ব্যস্ত মানুষ আমার মন—এবং মানসিকতাকে যাচাই করতে চেয়েছিলেন। এক ভদ্রমহিলা আমাকে লিখেছিলেন আমার কোন লেখার মধ্যে কোন শিশুর কথা উল্লেখ করা হয়নি।

উত্তরে আমি তাঁকে লিখেছিলাম, "ম্যাডাম, বইগুলো লিখতে আমি যে মনকে কাজে লাগিয়েছিলাম—সেই মন নিয়ে আমার লেখা কোনো একটা বই যদি পড়েন—তাহলে সেই বই-এর প্রতিটি পৃষ্ঠায় শিশুকে দেখতে পাবেন।

আত্মসংযমের মাঝেই আপনি শান্তি খুঁজে পাবেন

নিজের মধ্যে বাস করার জন্য আত্মসংযমের অভ্যাস গ'ড়ে তুলুন। এমন মানুষের সংখ্যা বিরল যারা শারীরিক ক্রিয়া গুলোকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সমর্থ হয়। কিন্তু তারা এটা নিশ্চয়ই বুঝতে পারে—মনই এই শরীরকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। যে মানুষ সর্বদা একটা সংকীর্ণ এবং ভয়যুক্ত জীবন নিয়ে চিন্তা করে, ভবিষ্যত জীবনটা সে একটা সংকীর্ণ আবর্ত্তের মধ্যে বাস করেই কাটিয়ে দেয়।

যেদিন আপনি আত্মসংযম বা আত্মনিয়ন্ত্রণের ক্ষমতাটা আবিষ্কার করবেন—সেদিনের তারিখটা আপনি আপনার জীবনের একটা স্মরণীয় দিন হিসাবে চিহ্নিত করুন। পরবর্তী জীবনে এটা একটা গুরুত্বপূর্ণ অভিজ্ঞতা হিসাবে উপযোগী হয়ে উঠবে। আমার জীবনটা ঠিক এমন একটা ঘটনার সাক্ষ্য বহন করছে। আমি অত্যন্ত কঠোর জীবন যাপনের মাঝেই শান্তি লাভ করেছিলাম। একটি সময়ে আমাকে প্রচুর তিক্ত অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে জীবন কাটাতে হয়েছিল। সেগুলো সব এক একটি মূল্যবান উদাহরণ হিসাবে স্মরণীয় হয়ে আছে।

যে পুরণো বাড়ীটায় আমার অফিস ছিল—সে-বাড়ীর মালিকের সঙ্গে কোনো কারণে আমার মতান্তর হয়। তারপর থেকে সে আমার প্রতি প্রতিহিংসাপরায়ণ হয়ে উঠল। অনেক সময় এমন হয়েছে—কাজ করতে করতে আমার খেয়াল হয়নি অফিস বন্ধের সময় পার হয়ে গেছে—সবাই অফিস থেকে চলে গেছে। তখন বাড়ীওয়ালা সুইচ-বন্ধ করে দিত—আর সমস্ত অফিস বাড়ীটা অন্ধকারে ডুবে যেত। রাগে আমার সর্বশরীর জ্বলে যেত—কিন্তু বাইরে প্রকাশ করব না ঠিক করেছিলাম—কারণ তখন আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার অভ্যাস গড়ে তুলছি।

একটা ঠিকানায় মাল ডেলিভারী দেওয়ার জন্য সেই ঠিকানাটা যোগাড় করতে এক রবিবার দেখে আমি অফিসে গেলাম। যে মূহুর্ত্তে আমি ডেস্কের সামনের চেয়ারটায় বসলাম—সেই সময় আলো নিভে গিয়ে অন্ধকার হয়ে গেল।

ভীষণ রাগে পাগলের মত লাফ দিয়ে ছুটতে ছুটতে নীচের উঠোনটায় চলে এলাম—যেখানে বাড়ীওয়ালা আগুনের চুল্লীটা খোঁচাতে খোঁচাতে খুব আনন্দের সঙ্গে শীস্ দিয়ে গান চলছিল। এতদিনের চাপা রাগ দমন করতে না পেরে আমি ফেটে পড়লাম—তীব্র-তীক্ষ্ণ ভাষায় তাকে আমি আক্রমণ করলাম।

যখন আমি তাকে ভয়ঙ্কর ভাবে গালাগালি করছিলাম তখন সে সোজা আমার মুখের দিকে তাকিয়ে মুখটাকে বিকৃত করে বলল, "মনে হচ্ছে তুমি একটু বেশী উত্তেজিত হয়ে পড়েছ।"

এক সময় আমি মনস্তত্ত্বের ছাত্র ছিলাম। দর্শন সম্বন্ধেও প্রচুর পড়াশুনা করেছি। শেক্সপীয়ার, এমার্সন, প্রমুখ বহু মনীষিদের জীবনী পড়েছি। বাইবেল নিয়েও অনেক চর্চা করেছি। এত সব কিছু

ক'রেও—আমি যার সামনে দাঁড়িয়েছিলাম—সে অত্যন্ত অশিক্ষিত হয়েও নিজেকে আমার থেকেও অনেক উচ্চস্তরের মানুষ মনে করছিল।

ধীরে ধীরে আমি অফিসে ফিরে গিয়ে আমি আমার চেয়ারটায় বসে চিন্তা করতে লাগলাম। বুঝতে পারলাম। আমারই ভুল হয়েছে। এতটা উত্তেজিত হওয়া আমার উচিত হয়নি। স্থির করলাম বাড়ীওয়ালার কাছে ক্ষমা চাইব। চেয়ার ছেড়ে উঠে দাঁড়ালাম—ভেবে দেখলাম আমার মনের শান্তি ফিরে পেতে গেলে—তার সঙ্গে শত্রুতা বা মনোমালিন্যের কথা ভুলে গিয়ে—তার দিকে বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিতে হবে। আমি সেই উদ্দেশ্য নিয়ে আবার যখন সেখানে গেলাম বাড়ীওয়ালা তার ছোট ফ্ল্যাটের মধ্যে ঢুকে পড়েছে। আমি মৃদু শব্দ ক'রে তার দরজায় টোকা দিলাম। সে খুব শান্তভাবে আমাকে জিজ্ঞেস করল আমি কিজন্য তার কাছে গিয়েছি।

আমি বললাম তাকে যে অশ্রাব্য ভাষায় গালিগালাজ করেছি তার জন্য আমি আন্তরিক ভাবে দুঃখিত। আর সে কারণে আমি তার কাছে ক্ষমা চাইতে এসেছি।

এক উজ্জ্বল হাসিতে তার সমস্ত মুখটা ভরে উঠল। মনে হল—আমার কথা শুনে সে যত আনন্দ পেয়েছে তেমন আনন্দ জীবনে পায়নি। সে আমাকে বলল, "আপনি আমাকে এখানে দাঁড়িয়ে যা যা বলেছেন—তা বাইরের লোকের কানে পৌঁছায়নি। আর এই বিষয় নিয়ে আমি অন্য কারো সঙ্গে নিশ্চয়ই আলোচনা করব না—আর আশা করি আপনিও করবেন না। সুতরাং এ ব্যাঁপারটা আমরা দুজনেই এখানে শেষ ক'রে দিতে পারি।

আমরা পরস্পরের হাতে হাত মেলালাম। সেই ঘটনার পর থেকে আমাদের মধ্যে আর কখনও কোন তিক্ততার সৃষ্টি হয়নি। সেদিন থেকে আমি কঠিন প্রতিজ্ঞা করলাম আর কখনও কোনো অবস্থায় আমার মনের নিয়ন্ত্রণ শক্তিকে হারাব না। তারপর থেকে আমার লেখার ক্ষমতা অনেকটা বেড়ে গেল। আমি যে কথাগুলো বলতাম লোকে সে গুলোতে যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করতে শুরু করল। সকলের সঙ্গে বন্ধুত্ব গ'ড়ে তোলা আমার পক্ষে খুব সহজ হয়ে উঠল। কিভাবে দুর্ভাগ্যকে অতিক্রম ক'রে সৌভাগ্যশালী হওয়া যায়—সে বিষয়ে জ্ঞান লাভ করতে শুরু করলাম।

মানসিক শান্তি লাভের শ্রেষ্ঠ উপায় হল ধৈর্য্যশীল হওয়া

মনের শান্তি এমন একটি অবস্থা যেটা শিক্ষার সাহায্যে অর্জন করা যায়। আপনি এই বইটার মধ্যে যে মূল্যবান বিষয়গুলোর উল্লেখ করা হয়েছে সেগুলো একটি কৃষকের উৎপন্ন ফসলের সঙ্গে তুলনা করতে পারেন। আপনাকে হতে হবে একজন কৃষকের মত আত্মবিশ্বাসী এবং ধৈর্য্যশীল। একজন কৃষকের মত কর্ম্মক্ষমতা অর্জন করুন—এবং আকাঙ্খিত ফসল উৎপন্ন ক'রে মানসিক শান্তিলাভ করুন। বয়ঃপ্রাপ্ত হলে অধিকাংশ মানুষ নানা ধরনের জটিলতার শিকার হয়। আপনি যদি নিজেকে জানতে পারেন অর্থাৎ আপনার মনের মধ্যে যদি আপনি নিজের সম্বন্ধে পরিকল্পনা ছ'কে রাখেন—তাহলে এই সব জটিলতা আপনাকে স্পর্শ করতে পারবে না।

যখন আপনার পরিচিত লোকেরা কোনো অপ্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে আপনার সঙ্গে আলোচনা ক'রে আপনার মূল্যবান সময় নষ্ট করে, আপনার ব্যক্তিগত ব্যাপারে হস্তক্ষেপ করে এবং কোনো ভাবে আপনার মনকে বিক্ষিপ্ত করে, সেই সমস্ত লোকদের পরিত্যাগ করুন। কিন্তু একটা ব্যাপারে আপনাকে সতর্ক থাকতে হবে—তাতে যেন আপনার সঙ্গে তাদের কোনো শত্রুতা না হয়। কেউ

যদি আপনার একাকীত্বকে নষ্ট করতে চায় তাকেও আপনি পরিত্যাগ করবেন।

সারাদিনে-রাতে ঘুমানো ও বিশ্রামের আট ঘণ্টা সময় নির্দ্দিষ্ট ক'রে রাখুন আর কাজের জন্য ধার্য্য করুন আটঘণ্টা সময়। তবে আপনার জীবনে সাফল্য যত বেড়ে যাবে কাজের সময়ও তত কমতে থাকবে।

আপনার আটঘণ্টা কাজের সময়কে কয়েকটি ভাগে ভাগ ক'রে নিন—আর প্রতিটি ভাগে এমন কিছু কর্ম্মসূচী রাখুন যা আপনি করতে ইচ্ছুক।

একটু ভেবে ঠিক করুন আপনি কি করতে চান।

এরকম একটা তালিকা প্রস্তুত করুন।

(ক) খেলা

(খ) পড়া

(গ) লেখা

(ঘ) বাজনা বাজানো।

(ঙ) এমন কোনো বিষয়ে জ্ঞানলাভ— যেটা আপনার পেশায় ব্যবহারের সুযোগ নেই।

(চ) আপনার গৃহ সংস্কারের জন্য টুকিটাকি কাজ করা।

(ছ) বেড়াতে বেরোনো

(জ) নৌকা ক'রে জলপথে ভ্রমণ।

(ঝ) বসে থেকে আকাশের দিকে তাকিয়ে নক্ষত্র দেখা।

আপনার মূল্যবান সময়ের সেই অংশটাকে এ-সবের মাধ্যমে আপনার নিজের মনের মত ক'রে উপযোগী ক'রে তুলতে পারবেন। এই সমস্ত কাজের মাধ্যমে আপনার মনের প্রসারতা বেড়ে যাবে—মানসিক পুষ্টিবিধান হবে—এবং সবরকম সমস্যাও বিপর্য্যয়ে আপনি স্থির ও অবিচলিত থাকতে পারবেন।

কয়েকদিন আগে আমার এক ঘনিষ্ঠ বন্ধু আমার সঙ্গে দেখা করতে এসেছিল। আমি তখন একটা ছোট প্যান্ট পরে খোলা আকাশের নীচে ঘাসের উপর শুয়ে আমার প্রিয় কুকুরটার সঙ্গে খেলা করছিলাম। সেই অবস্থায় আমাকে দেখে খুব অবাক হয়ে একটা মন্তব্য করল, "কি অপূর্ব দৃশ্য, আমার ধারনা, তুমি নিশ্চয়ই চাইবেনা—সারাদিন লোকে তোমাকে এই অবস্থায় দেখুক।"

উত্তরে আমি বললাম—এটা দেখে অন্তত লোকে বুঝতে পারবে যে—আমি লোককে যে শিক্ষা দিই সেটা আমি নিজের জীবনেও মেনে চলি। এই মূহুর্ত্তে আমার মন যেটা করতে চাইছে—আমি সেটাই করছি। কেউ যদি তার স্বাধীন ইচ্ছা অনুযায়ী কিছু না করতে পারে—তাহলে মনের শান্তি বিঘ্নিত হবে।

কোন বিশেষ কারণে—আমি প্রেসিডেন্ট উইলসনের কাছ থেকে একটা ফোন পেয়েছিলাম। তিনি আমার বন্ধু ছিলেন। তিনিও আমাকে ওই রকম ছোট প্যান্ট পরা অবস্থায় কুকুরের সঙ্গে খেলা করতে দেখেছিলেন। আমার এই পদ্ধতি অনুসরণ ক'রে তিনি নানা-জটিলতা ও উদ্বেগ থেকে মুক্ত হয়ে মানসিক শান্তি খুঁজে পেয়েছিলেন। সে জন্য তিনি আমাকে তাঁর কৃতজ্ঞতা জানিয়েছিলেন।

দশম অধ্যায়

লক্ষ লক্ষ মানুষের ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের জন্য এই ধরনের ক্লিনিকের প্রয়োজন আছে।

এই ধরনের ক্লিনিকে সাধারণতঃ জনসাধারণের বিভিন্নরকম সমস্যা সমাধানের জন্য আবেদন পত্র আসে। আমি একজন জীবনবীমা কোম্পানীর এজেন্ট হলে আমার কর্ম্ম সংক্রান্ত সমস্যার সমাধানের জন্য এই ক্লিনিকের শরণাপন্ন হতাম। আমি একজন পাত্রী হলে—আমার একজন উপযুক্ত পাত্র খুঁজে পেত সাহায্যের জন্য এই ক্লিনিকের সঙ্গে যোগাযোগ করতাম।

আমি একজন স্কুল শিক্ষক হলে—আমার স্কুলের ছাত্রদের বাবা-মা বা অভিভাবকদের পরামর্শ দিতাম যাতে তাঁরা আদর্শ অভিভাবক হয়ে উঠতে পারেন সেজন্য ওই ক্লিনিক থেকে উপদেশ নিতে। এর ফলে দুই পুরুষই লাভবান হত। আর ওখান থেকে উপদেশ নিয়ে শিক্ষক হিসাবে ছাত্রদের এমনভাবে শিক্ষা দিতে পারতাম—যাতে তারা ভবিষ্যতে আদর্শ নাগরিক হয়ে গড়ে উঠতে পারে।

আমি যদি একজন চিকিৎসক হতাম—অথবা দাঁত-বা হাড়ের বিশেষজ্ঞ কিংবা বুক, কান, নাক বা গলা সম্বন্ধে বিশেষজ্ঞ হতাম—তাহলে আমার রোগীরা যাতে উপযুক্ত চিকিৎসা পেতে পারে সেজন্য একটি চিকিৎসালয় প্রতিষ্ঠার ব্যবস্থা করতাম। এটা কারোর অজানা নয় যে, মনেই অধিকাংশ রোগের জন্ম। সুতরাং তাদের মানসিক চিকিৎসা ক'রে সেই সুযোগের সদ্ব্যবহার করতাম পুরোপরি—যাতে মানুষ রোগ মুক্ত হয়ে সুস্থ জীবন য়াপন করতে পারে।

আমি যদি কোনো পরিবারের কর্ত্তা হতাম আর সেই পরিবারে যদি অনেক বাচ্চা থাকত—তাহলে সেই পরিবারের প্রতিটি মানুষের জন্য আমি এই ধরণের একটা ক্লিনিক প্রতিষ্ঠা করার ব্যবস্থা করতাম। প্রতিবেশীদেরও সেখান থেকে পরামর্শ নেবার জন্য অনুরোধ জানাতাম।

প্রয়াত মহাত্মা গান্ধী ছিলেন এমন একজন মহৎ ব্যক্তি যিনি প্রতিটি মানুষের কল্যানের জন্য তাঁর জীবনকে উৎসর্গ ক'রে গেছেন। তাঁর দেশের আপামার জনসাধারণের সেবায় সর্বদা নিজেকে নিয়োজিত রাখতেন। তিনি কোন স্বার্থের বশীভূত হয়ে একাজ করেননি। তিনি নিঃস্বার্থভাবে দেশের ও দশের সেবায় আত্মনিয়োগ করেছেন। তাঁর এই কর্ম্মের মাধ্যমে মানুষের অন্তরকে জয় করে নিয়েছিলেন। তিনি তাঁর দেশের কয়েক কোটি মানুষকে তাঁর আদর্শে অনুপ্রাণিত করেছিলেন। তিনি তাঁর পুরস্কারও পেয়েছিলেন—আর তা ছিল তাঁর আজন্মের আকাঙ্খিত জাতীয় স্বাধীনতা। আমরা আমাদের কাজের বিনিময়ে যে পুরস্কারের আকাঙ্খা করি এটা ছিল তার থেকে অনেক মহৎ।

আপনি যদি এই ধরণের ক্লিনিকের মাধ্যমে সমস্যা সমাধানের উপায় সম্বলিত প্রতিষ্ঠানের কথা সর্বত্র প্রচার করতে চান তাহলে আপনাকে আরও কয়েকটি পরিকল্পনাকে বাস্তবায়িত করতে হবে। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো—তরুণ তরুণীদের জন্য ক্লাব প্রতিষ্ঠিত করা এবং তাদের সার্বিক কল্যানের জন্য কোন প্রতিষ্ঠান স্থাপন করা। এইভাবে আপনি বিভিন্ন রকম হিতকর কাজের মাধ্যমে আপনি নিজে থেকেই অনুভব করবেন যে সমস্ত মানুষের মনের সঙ্গে আপনার মনের ঐক্য স্থাপিত হয়েছে।

আদর্শ রাজনৈতিক নীতি

বহু রাজনৈতিক নেতাদের সঙ্গে কথা বলতে গিয়ে বা আলাপ আলোচনা করতে গিয়ে আমি মনে নিদারুন আঘাত পেয়েছিলাম। কারণ তাদের আচরণ বা ব্যবহার ছিল অত্যন্ত কঠোর মনোভাবাপন্ন। যখন তাঁরা সাধারণ মানুষের ভোটে নির্বাচিত হয়ে ক্ষমতার অধিকারী হন প্রাথমিক পর্য্যায়ে সেই ক্ষমতাকে ব্যবহার ক'রে জনসাধারণের কল্যানের জন্য উন্নয়ন বা গঠন মূলক কাজ করাই থাকে তাদের উদ্দেশ্য। কিন্তু শেষ পর্য্যন্ত সে সমস্ত ইচ্ছাকে বাস্তবে রূপায়িত করতে ব্যর্থ হন। তারা সাধারণ মানুষের কল্যানের জন্য এমন কোন কাজই ক'রে দেখাতে পারেন না যা দৃষ্টান্ত হিসাবে স্বীকৃত হতে পারে।

যদি আমি কোন শহরের মেয়র হিসাবে নির্বাচিত হতাম তাহলে জনসাধারণের জন্য একটি ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের ক্লিনিক প্রতিষ্ঠা করতাম। জনসাধারণকে পরামর্শ দেবার জন্য যে সমস্ত মানুষ ঐ ক্লিনিকে কাজ করতেন তাঁরা হতেন—ঐ শহরের অভিজ্ঞ-সৎ-বিচক্ষণ এবং সূক্ষ বিচারবুদ্ধি সম্পন্ন মানুষ।

তাঁরা হতেন, অভিজ্ঞ চিকিৎসক, আইনজ্ঞ, শিক্ষক, ব্যাঙ্ক ম্যানেজার, স্থপতি এবং বিভিন্ন ক্ষেত্রে প্রতিভাবান মানুষেরা। তাঁরা জনগনের সমস্যাগুলোকে সঠিকভাবে বিশ্লেষণ বা পর্য্যালোচনা ক'রে সমাধানের সঠিক পথের নির্দেশ দিতেন।

এসবের পরিবর্ত্তে আমি কি পুরস্কার পেতাম? আমার ধারণা যিনি শহরবাসীদের মঙ্গলের জন্য এত কাজ করেছেন তাঁর কর্ত্তব্য হত—যতদিন তিনি মেয়র পদে নিযুক্ত থাকবেন—ততদিন তিনি তাঁর অফিসে উপস্থিত থেকে সমস্ত কাজ যাতে নিখুত ভাবে সম্পন্ন হয় সে বিষয়ে সতর্ক এবং সদা জাগ্রত দৃষ্টি রাখবেন। এটা হত তাঁর গৌণ পুরস্কার আর মুখ্য পুরস্কার হত সরকারকে মানুষের কল্যান সাধনে ব্রতী ক'রে মানবিকতার পর্য্যায়ে উন্নীত করা।

আপনার মনের শক্তি ক্রমশ বেড়ে যায় শান্তি ও একাত্মবোধের দ্বারা

আপনি কি জোর দিয়ে বলতে পারেন—আপনি শান্তিতে দিন যাপন করছেন এবং সকলের সঙ্গে একাত্মতা অনুভব করেছেন। প্রকৃত পক্ষে যখন আমরা সমস্যা সমাধানের কোন সূত্র খুঁজে পাই না তখন জীবন আমাদের কাছে অর্থহীন হয়ে পড়ে। আমরা এমন ভাবে গ'ড়ে উঠব—যাতে আমাদের জীবনের সমস্ত রকম বিপর্য্যয়কে অতিক্রম ক'রে আমরা আমাদের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে পারি।

আমাদের জীবনের সমস্যা সমাধানের পথ যদি এত জটিল এবং গুরুত্বপূর্ণ না হত তাহলে আমরা অনেক মূল্যবান শিক্ষা থেকে বঞ্চিত হতাম।

শান্তি এবং একাত্ববোধ যখন আমাদের চিন্তাধারার মধ্যে যুগ্ম ভাবে সম্মিলিত হয়—তখন আমাদের অন্তর্নিহিত সত্ত্বায় এমন এক শক্তি অনুভব করি—যার দ্বারা সমস্যা সমাধানের উপায়গুলো আমাদের কাছে অত্যন্ত সহজ হয়ে ওঠে। আমাদের শান্তি যদি স্বল্পস্থায়ী হয় তবুও সেটা এই শক্তির সাহায্যেই সৃষ্টি হয়। অনেক চিকিৎসক বিশেষ বিশেষ রোগীর রোগ মুক্তির জন্য বায়ুপরিবর্ত্তনের ব্যবস্থাপত্র দিয়ে থাকেন। প্রকৃতপক্ষে এটাই কারণ নয় যে অন্য স্থানের আবহাওয়া রোগীর রোগ মুক্তি ঘটিয়ে তাকে সুস্থ ক'রে তোলে। এখানে নৈসর্গিক মনোরম-

প্রীতিপ্রদ দৃশ্য এবং পরিবেশগত পরিবর্ত্তন রোগারোগ্যর জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।

নূতন নূতন মুখের আকর্ষণ—নূতন নূতন প্রাকৃতিক দৃশ্যের সমাবেশ—মানুষের মনকে সংকীর্ণতার গণ্ডি থেকে ও বৈচিত্রহীন চিন্তা-ভাবনা থেকে মুক্তি পথের সন্ধান দেয়। তেমনিভাবে একজন রোগী যখন সীমাবদ্ধ গণ্ডি পেরিয়ে এসে প্রকৃতির শ্যামল উন্মুক্ত পরিবেশে নিজেকে সমর্পন করে তখন তার সমস্ত মন, সমস্ত সত্ত্বা এক গভীর প্রশান্তিতে ভ'রে ওঠে। আর তখনই সে আশ্চর্য্যজনকভাবে রোগ থেকে মুক্তি পায়।

আপনার নিজের মনের সাথে আপনার যত পরিচয় হতে থাকবে, আপনার মনকে আপনি যত বেশী জানতে পারবেন—ততই আপনি মনের মধ্যে অনাস্বাদিত এক প্রশান্তি অনুভব করতে পারবেন। কোনো প্রতিকূলতা, কোন বিপর্য্যয়, আপনার পারিপার্শ্বিক কোন বিরুদ্ধ ঘটনা আপনার মনের শান্তিকে নষ্ট করতে পারবে না। এই অবস্থার মধ্যে যতদূর সম্ভব আপনার চিত্তে একাগ্রতা আনার চেষ্টা করবেন। এর কয়েকদিন পরে আপনার অবস্থান, ভ্রমন, বিশ্রামের একাকীত্বের মাঝে আপনি অনুভব করবেন বাইরের কোনো উৎসস্থল থেকে, রহস্যময় কোন অস্তিত্ব থেকে আপনার মনোভূমিতে এক অপূর্ব প্রশান্তির বারিধারা সিঞ্চিত হয়ে চলেছে। আপনার মন হয়ে উঠেছে স্নিগ্ধ শান্ত।

আপনার নিজের আবাসে একাত্মতা ও শান্তির প্রভাব

আমাদের নিজেদের গৃহের শান্তি আনন্দ ও ভালবাসা আমাদের সমস্ত মন-প্রাণ আর সত্ত্বাকে সাঞ্জীবিত করে। গৃহের পরিমন্ডলের মধ্যে আমরা নির্দোষ যাই কিছু করি তা থেকে আমরা পরম আনন্দ লাভ করি। কারণ সেগুলো আমরা করি হৃদয়ের গভীর ভালবাসার সঙ্গে।

প্রায়ই আমি সস্ত্রীক—একসঙ্গে পায়ে হেঁটে অনেক দূরে কোথাও চলে যাই। অথবা গাড়ী নিয়ে গ্রামের পথ ধ'রে বহু দূর চলে যাই। আমরা দুজন যখন এই ধরণের ভ্রমণ পর্ব শেষ ক'রে বাড়ী ফিরে আসি আমাদের মন এক সতেজ এবং সজীব অনুভূতিতে পূর্ণ হয়ে ওঠে। কারণ আমরা যখন পায়ে হেটে বা গাড়ী করে ঘুরে বেড়িয়েছি—তখন নূতন নূতন মানুষ এবং তাদের চিন্তাধারার সঙ্গে আমাদের পরিচয় ঘটেছে—আর যেতে যেতে পথের দুধারে যে সব নূতন দৃশ্যের দিকে আমাদের দৃষ্টি আকৃষ্ট হয়েছে—তা থেকে অপূর্ব আনন্দের অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে আমরা বাড়ীতে ফিরে এসেছি।

নিজেকে চিন্তামুক্ত করার জন্য একটি নিজস্ব পদ্ধতি আবিষ্কার করুন—কিন্তু সতর্ক থাকবেন সেই পদ্ধতি যেন সহজ হয়

প্রতিটি মানুষের জীবন অনেক গুরুত্বপূর্ণ এবং জটিল সমস্যায় আবরিত থাকে। তবে আমি অনেক সময় লক্ষ্য করেছি—কিছু কিছু ক্ষেত্রে মানুষ অতি তুচ্ছ এবং নগণ্য ঘটনাকে অনেক বেশী বড় করে দেখে। আপনি যদি আপনার মনকে তুচ্ছ বা অকিঞ্চিৎকর চিন্তা দিয়ে পূর্ণ করে রাখেন, তাহলে দেখবেন পরবর্তীকালে সেগুলোই বিরাটাকারের সমস্যায় পরিণত হয়ে আপনার জীবনকে বিপর্যস্ত করে তুলেছে। যখনই দেখবেন কোন চিন্তা আপনার মনের উপর এক প্রতিকূল প্রভাব সৃষ্টি করতে চলেছে—তখনই আপনি দৃঢ়ভাবে চেষ্টা করবেন—যাতে সেগুলো মন থেকে

অপসারিত হয়ে যায়। আপনার পক্ষে যদি সেটা করা সম্ভব না হয় তাহলে নিজেকে কোন সৃষ্টিধর্ম্মী কাজে একাগ্র চিত্তে নিয়োজিত করুন। তবেই আপনার বিপর্যস্ত মন সেই কাজের প্রতি গভীর ভাবে মনোযোগী হয়ে উঠবে।

আমার বন্ধু যখন দুশ্চিন্তার শিকার হত—সে তার বাগানে গিয়ে কাজ করতে শুরু করত। যতক্ষণ সে দারুন পরিশ্রমে ক্লান্ত হয়ে না পড়ত, ততসময় সে তার কাজ চালিয়ে যেত। এইভাবে সে দুশ্চিন্তার হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার পথ আবিষ্কার করেছিল। এই পদ্ধতিতেই খুব সহজে দুশ্চিন্তামুক্ত হওয়া যায়।

একাদশ অধ্যায়

ক্ষতিপূরনের আভ্যন্তরীন জাগতিক শক্তি থেকে শক্তি সংগ্রহ ক'রে জয়ী হোন

ক্ষতিপূরনের পদ্ধতিগুলোর ব্যবহারের উপর নির্ভর করবে—তারা আপনার স্বপক্ষে বা বিপক্ষে কতটা আর কিভাবে কাজ করবে। সেই সব পদ্ধতি বা নিয়মের অপব্যবহার আপনার শান্তি ব্যাহত করবে। আর আপনি যদি সঠিকভাবে এর সদ্‌ব্যবহার করতে পারেন—তাহলে সেগুলো আপনার জীবনকে পুরস্কারে ভূষিত করবে।

অপনি আপনার বাড়ীর কাছাকাছি কোনো পাঠাগারে গিয়ে সেখান থেকে 'Law of compensation' নামের বইটি সংগ্রহ করুন এবং সঠিক ভাবে বোধগম্য না হওয়া পর্য্যন্ত বইটি বারবার পড়ুন। ব্যর্থতার মূল কারণ গুলো যে, মানুষের নিজের মধ্যেই অবস্থান করছে এই তত্ত্বটি যারা সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে পারেনা—তারাই নিজেদের ব্যর্থতার জন্য দায়ী। তাদের জন্য আপনি কষ্ট অনুভব আর দুঃখ প্রকাশ করুন এবং 'The Law of compensation' নামের বইটির আর একখানি কপি সংগ্রহ ক'রে তাদের পড়ার জন্য অনুরোধ করুন।

আপনি আপনার নিজের পড়ার জন্য এরকম আর একখানি বই সংগ্রহ ক'রে রাখুন। বইটা দুতিনবার পড়লে—সেটা আপনার বার বার পড়ার ইচ্ছা হবে। ওই বইটাকে সব সময় নিজের কাছে রাখার ইচ্ছা হবে আপনার। যে সমস্ত মানুষ নিজেদের জানতে চায় এবং উপলব্ধি করতে চায় নিজেদের আভ্যন্তরীন সত্ত্বাকে—তাদের জন্য এই গ্রন্থটি অপরিহার্য্য। এই বইটি নিবিষ্ট মনে পড়তে পারলে তারা এই পৃথিবীর বহু বিষয় সম্বন্ধে অবহিত হবে এবং নিজেদের অন্তরে বিরাজমান এক গভীর প্রশান্তিকে উপলব্ধি করবে।

ক্ষতি-পূরনের নিয়মগুলোকে কাজে পরিণত করুন

এই প্রসঙ্গে আপনাদের কাছে একটি কাহিনী বর্ণনা করব। বর্ণিত কাহিনীর ঘটনাটি সাত্য এবং আমার নিজের জীবনের সঙ্গে সম্পর্কিত।

আগে সব কাজে আমি ভুল করতাম—এবং প্রতিকূল আবেগের বশবর্ত্তী হয়ে আচ্ছন্ন হয়ে থাকতাম। অবশ্য এই ভুলগুলো থেকে উপযুক্ত শিক্ষা গ্রহণ করতে পেরেছিলাম ব'লে আজ আমি মনের এই গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান অনুভূতির পর্য্যায়ে এসে পৌছাতে পেরেছি। কয়েক বছর আগে কতকগুলো ব্যক্তিগত সমস্যার মধ্যে থেকে আমাকে দিন কাটাতে হচ্ছিল। নানা

রকম সমস্যা ও জটিলতা আমাকে চতুর্দিক থেকে অক্টোপাসের মত ঘিরে ধরেছিল। তা সত্ত্বেও এই সমস্ত সমস্যার পরিপ্রেক্ষিতে আমি কিছু মূল্যবান অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলাম। ফলে আমি উপলব্ধি করতে পেরেছিলাম আবার আমাকে মানসিক, অর্থনৈতিক এবং আত্মিক দিকেগুলোকে নূতনভাবে ব্যবহার ক'রে আমাকে আমার আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে হবে।

সে সময় আমাকে জর্জিয়ার আটলান্টা জেলার একটা ছোট শহরে ব্যবসা সূত্রে বাস করতে হত। একদিন আমি আমার বন্ধু মার্ক টেডিং এর সঙ্গে দেখা করলাম। সে-সম্প্রতি সেই শহরে একটা রেস্তোঁরা খুলেছিল। তার সঙ্গে দেখা হতেই তার ব্যবসা সংক্রান্ত একটা গুরুত্বপূর্ণ সমস্যার কথা সে আমাকে জানাল। সমস্যা হয়েছে—সে আগে থেকে খোঁজ নিয়ে দেখেনি যে, সেখানকার সমস্ত দোকান-পাট সন্ধ্যোর পর বন্ধ হয়ে যায়। সন্ধ্যেবেলায় সমস্ত ব্যবসা-প্রতিষ্ঠানগুলো নিয়ম মেনে বন্ধ হয়ে যায় ব'লে সেখানে মৃত্যুর নৈশব্দ বিরাজ করে। দুপুর বেলার দিকে তার রেস্তোঁরা খুব ভাল চলত। সে হিসাব করে দেখেছিল রাত্রে ডিনার টাইমে যখন তার কাফেতে অনেক খদ্দেরের ভীড় হবে—তখন তাদের থেকে সে বেশ ভালো পরিমান অর্থ উপার্জন করতে পারবে। কিন্তু সন্ধ্যের পর সমস্ত দোকান বন্ধ হয়ে যেত বলে সেখানে ডিনার করতে কোন খদ্দেরই আসত না। এই অবস্থায় সে ভীষণভাবে হতবুদ্ধি হয়ে পড়ল এবং কি করবে তা ভেবে কোনো কূল কিনারা পাচ্ছিল না।

আমি তখন আমার নিজের প্রচুর সমস্যা নিয়ে বিব্রত ছিলাম। কিন্তু আমি একটি বিষয়ে শিক্ষা লাভ করেছিলাম—যে নিজের সমস্যা সমাধান করা সে মূহুর্ত্তে যদি কোনো ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব না হয় তাহলে তখন তার উচিত হবে তার থেকে অপেক্ষাকৃত গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা সমাধানের উপায় খুঁজতে অপরকে সাহায্য করা। সুতরাং আমি আমার বন্ধুর সমস্যা সমাধানের উপায় খুঁজতে শুরু করলাম।

একদিন আমি বন্ধুর কাফেতে ঢুকে চারদিকে তাকিয়ে দেখতে লাগলাম। —লক্ষ্য করলাম সেখানে খুব সুন্দর ভাবে সাজানো একটা বিরাট বড় ডাইনিং রুম আছে যেখানে অন্তত কমপক্ষে কয়েকশো লোক একসঙ্গে ব'সে ডিনার করতে পারে। সেখানকার বাসনপত্র বা খাওয়া-দাওয়ার উপকরণ গুলো এবং পরিবেশনের ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত উচ্চমানের। আর কাফের পরিবেশটাও বেশ ভদ্রোচিত। তার কাফের কাছাকাছি একটা ট্রান্সপোর্টের কোম্পানীর অফিস। সেখানে গাড়ী রাখার সুন্দর ব্যবস্থা আছে। যান-বাহনের সুবিধার জন্য প্রচুর লোক শহরের এই অঞ্চলটাতে চলে আসে। তারা ইচ্ছে করলেই বন্ধুর এই রেস্তোঁরায় এসে ডিনার করতে পারে। কিন্তু কিভাবে খদ্দেরদের আকর্ষণ করা যায়। অনেক ভেবে একটা উপায় আবিষ্কার করলাম—আমি উডিংকে বললাম আমি প্রতি রাত্রেই Science of personal achievement-এর ক্লাস নেব। তোমার রেস্টুরেন্টের ডাইনিং হলেই এই ক্লাসের ব্যবস্থা হবে। আর যারা এখানে ডিনার করতে আসবেন তারাই আমার বক্তৃতার ক্লাসে যোগ দিতে পারবেন। তার জন্য তাঁদের কোন ফি দিতে হবে না।

আমার এই পরিকল্পনার বিষয়বস্তুটি সম্বন্ধে স্থানীয় সংবাদপত্রে বিজ্ঞাপন দিলাম এবং আলাদা আলাদা কাগজে এই বিজ্ঞাপনটি ছাপিয়ে সমস্ত দোকানের দেয়ালে আঠা দিয়ে সেঁটে দেবার ব্যবস্থা করলাম।

বিজ্ঞাপন প্রাকাশিত হওয়ার প্রথম রাত্রেই—এত বেশী লোক এলো—নিজেদেরই বসার বা দাঁড়াবার জায়গা পাওয়া আর একটা সমস্যা হয়ে দাঁড়াল। এমন কোনো রাত্রি ছিলনা—যেদিন—

মার্কের কাফের ডাইনিং রুমে ঠাসা ভীড় উপচে পড়েনি। বলা বাহুল্য মার্ক উডিং এর উপার্জ্জন রেকর্ড মাত্রা অতিক্রম করেছিল।

এজন্য শুধুমাত্র বিজ্ঞাপনের খরচটাই মার্ককে বহন করতে হয়েছিল। বক্তৃতা দেবার জন্য আমি সর্বদা উপযুক্ত পরিশ্রমিক নিয়ে থাকি কিন্তু এক্ষেত্রে একজন বন্ধুকে উপকার করার মনোবৃত্তি নিয়ে তাকে সাহায্য করেছিলাম—তার জন্য আমি কোন ফি দাবী করিনি। এর ফলে আমি আমার মধ্যে এক অদৃশ্য শক্তির অস্তিত্ব অনুভব করেছিলাম।

ক্ষতিপূরণের নিয়মগুলোকে আমি কল্যান মূলক কাজে ব্যবহার করতে শুরু করলাম।

আমার দেওয়া বক্তৃতাগুলো মার্ক উডিং এর রেস্তোঁরায় উল্লেখযোগ্য সাড়া জাগিয়েছিল। আমার বক্তৃতার ক্লাসে যোগ দেবার জন্য সেখানে অনেক বিখ্যাত মানুষ আসতেন। তার মধ্যে কয়েকজন ছিলেন—বড়বড় ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের এক্সিকিউটিভ। এঁদের মধ্যে একজন ছিলেন জর্জিয়া পাওয়ার কোম্পানীর এক্সিকিউটিভ। আমার বক্তৃতা তাঁর এত মনোগ্রাহী হয়েছিল যে—তিনি আমার বক্তৃতা, পাওয়ার কোম্পানীর আরো কয়েকজন উচ্চপদের অফিসারকে শোনাবেন ব'লে সেখানে আমাকে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য আমেরিকায় নিয়ে যেতে চেয়েছিলেন। এই ভাবেই 'Law of compansation' এর খ্যাতি চারিদিকে ছড়িয়ে পড়তে লাগল।

এই সমস্ত ব্যক্তিগত বক্তৃতা সভায় হোমার পেস নামে একজন ব্যক্তি ছিলেন যিনি ছিলেন দক্ষিণ ক্যালিফোর্নিয়ার ইলেকট্রিক ও গ্যাস কোম্পানীর প্রশাসনিক বিভাগের একজন কর্ত্তা। আমার বক্তৃতার ক্লাস শেষ হয়ে গেলে তিনি তার পরিচয় দিয়ে বলেছিলেন—তিনি Personal achievement এর লেকচার ক্লাসের ছাত্র ছিলেন।

তিনি আমার কাছে প্রস্তাব রেখেছিলেন, "আমার এক বন্ধুকে আপনার কাছে নিয়ে আসতে চাই—এবং সে ব্যাপারে আপনার অনুমতি প্রার্থী। বন্ধুটি একটি ছোট কলেজের প্রেসিডেন্ট পদে কর্ম্মরত। সে একটি ছাপাখানারও মালিক। সে এত সুন্দরভাবে আপনার ভাষা বা কথাগুলো উপস্থাপিত করে যে মনে হয় সেও কোনো সময় আপনার ছাত্র ছিল। আমার মনে হয় পরস্পরের সঙ্গে আপনাদের সাক্ষাৎ হওয়া উচিত—আর তার জন্য কি তাকে আপনি কোন চিঠি লেখার প্রয়োজন মনে করছেন?"

আমি ব্যাপারটা হোমার পেসের কাছ থেকে জানতে পেরে অবিলম্বে পেসের বন্ধুকে চিঠি লিখেছিলাম। তিনি আটলান্টায় এসে আমার সঙ্গে সাক্ষাৎ করেছিলেন। সেই সূত্রে তাঁর ও আমার মধ্যে একটা চুক্তি হয়েছিল, আমি তাঁর দেশে গিয়ে আমার রচনাগুলো তাঁকে দেব আর তিনি তা ছাপিয়ে প্রকাশ করার ব্যবস্থা করবেন। ১৯৪১ সালের ১লা জানুয়ারী আমি Science of Personal achievement এর রচনার কাজ শুরু করলাম। এই মূল্যবান গ্রন্থটি প্রকাশিত হবার পর স্কুলের পাঠ্য হিসাবে নির্বাচিত হল এবং ধীরে ধীরে পৃথিবীর সমস্ত দেশে ছড়িয়ে পড়ল।

কর্ম্মের মাধ্যমেই কর্ম্ম পুরস্কৃত হয়

এই উক্তিটি করেছিলেন মনীষি এমার্সন। এটা শুনে আপনার হয়ত ধারণা হতে পারে যে এই তত্ত্বটি একটি প্রাচীন সংস্কার ও নীতির অন্তর্ভুক্ত। ব্যাপারটা প্রকৃতপক্ষে তাই। কিন্তু আধুনিক

নীতিও একই মত পোষণ করে। যখন চাকা আবিষ্কৃত হল—তখন মানুষ বুঝতে পারল শারীরিক দিক থেকে সে অক্ষম বা পঙ্গু হয়ে প'ড়লে এই চাকাই তাকে বহন করবে। বর্ত্তমানে মানুষ টেস্ট টিউবের মধ্যে শিশু প্রজনন কে আবিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।

আমি আপনাদের কাছে প্রমাণ করেছি, কিভাবে Law of Compensation আমার জীবনে কার্য্যকরী হয়েছে। এই বইটি পড়লে আপনারাও বুঝতে পারবেন—এটি আপনাদের জীবনে কিভাবে প্রতিফলিত হবে। আপনারা একবার কাজ শুরু করলেই দেখতে পাবেন—কিভাবে আপনা থেকেই কাজগুলো সুসম্পন্ন হয়ে চলেছে। আমরা দেখেছি 'Law of compensation' আমাদের উপযুক্ত কর্ম্ম এবং উপার্জনের সুযোগ এনে দেয়—আমাদের নিজেদেরকে পূর্ণতা পেতে সহায়তা করে। শুধু তাই নয়—নারী পুরুষের সাক্ষাৎ যদি প্রেম বা ভালবাসায় পরিণত হয় তাহলে বিবাহের মাধ্যমে সে ভালবাসার পূর্ণতা প্রাপ্তিতে সাহায্য করে।

আমাদের সকলের মধ্যে একটি তৃতীয় এবং নীরব শক্তির অস্তিত্ব আছে।

এই উক্তিটি করেছিলেন কংকর্ডের একজন সন্ন্যাসী। মানুষ তার সমস্ত জীবন ব্যাপি শোক, দুঃখ, যন্ত্রণা-দুর্দশা ভোগ করে। তার কারণসে কতকগুলো অন্ধ ও যুক্তিহীন কুসংস্কারের দ্বারা আচ্ছন্ন থাকে ও পরিচালিত হয়। একজন মানুষকে অপর ব্যক্তি যতটা প্রতারিত না ক'রে নিজের দ্বারা প্রতারিত হয় সে তার থেকে অনেক বেশী। আমাদের সকলের মধ্যে যে একটি তৃতীয় এবং নীরব রহস্যময় শক্তির অস্তিত্ব আছে—সেই শক্তি সর্বদা আমাদের শুভ ও কল্যানের পথে পরিচালিত করে। এই শক্তি আমাদের এই শিক্ষা দেয় ঃ—

"কোন মহৎ বা সৎকাজ কখনই ধ্বংসের পথে পরিচালিত করে না।"

আপনি যদি আপনার প্রভুকে আন্তরিক ভাবে সেবা করেন—আর সেই প্রভু যদি অকৃতজ্ঞ হন, তাহলে আপনি তাঁকে সেবা করা থেকে বিরত হবেন না। আপনি তাঁকে আরো বেশী সেবা করবেন। যদিও ঈশ্বর সর্বজ্ঞ তবু তাঁকে সব কিছু জানিয়ে রাখবেন আপনার ব্যাকুল প্রার্থনার মাধ্যমে। দেখবেন—আপনি যে আঘাত বা যন্ত্রণা সহ্য করছেন তার প্রত্যেকটি প্রত্যাঘাত হয়ে আঘাত কারীর উপর ফিরে আসবে। যেদিন সম্পূর্ণ ঋণটা পরিশোধ হবে—সেদিনটি আপনার পক্ষে হবে সব থেকে শুভ ও কল্যানকর। কারণ যে ব্যক্তি আগে আপনাকে একখানি চেক (Cheque) দিয়েছিলেন—তিনি তা আজ ফেরৎ পেলেন। আমাদের মধ্যে এক অদৃশ্য শক্তি হয়ে সেই তৃতীয় এবং নীরব শক্তি সর্বদা আমাদের মধ্যে কাজ ক'রে চলেছে। এই শক্তি আমাদের এটাই বলে যে প্রতিটি চুক্তি একসময়ে অর্থাৎ কাল পূর্ণ হলে কার্য্যকরী বা সম্পূর্ণ হবে। পৃথিবীর সঙ্গে আমরা যে চুক্তিটা আমরা করেছি—সেটা সঠিক বা যথাসময়ে সম্পূর্ণ হবে।

যিনি দার্শনিক তিনি একজন বাস্তব জ্ঞান সম্পন্ন মানুষ

আমাদের মধ্যে অনেকে এমন ধারণা বা বিশ্বাসের দ্বারা পরিচালিত হই যে যিনি বা যাঁরা দার্শনিক তাঁরা হাতীর দাঁতের তৈরী সুরম্য হর্ম্মে বাস করেন—তাঁরা জনগণের সম্মুখে উপস্থিত হন হাতে মোট' বই নিয়ে আর তাঁরা সেই বইয়ের পাতা উল্টিয়ে মানুষকে দুর্বোধ্য জ্ঞান গর্ভ উপদেশ দেন। কেন ঘটনাটা ঘটছে বা ঘটনাটা ঘটার পিছন সঠিক কারণটি কি?"—এই প্রশ্নের

উত্তর খুঁজে পাওয়াই হল—দর্শন শাস্ত্রের মূল উদ্দেশ্য। সেই হিসাবে science of personal achievementও একটি দর্শনশাস্ত্র। আমার আগের বইখানিতে আমি নিম্নে উদ্ধৃত প্রশ্নগুলো করেছিলাম এবং তার উত্তরও দিয়েছিলাম।

এই পৃথিবীতে কেন অনেক মানুষ সফল হয় আবার কেন অনেকের সমস্ত চেষ্টা ব্যর্থ হয়ে যায়?

কেন, কিছু মানুষ বা দম্পতিব পরস্পরের মধ্যে সুসম্পর্ক বজায় থাকে—আবার কেন তাদের পরস্পরের মধ্যে তিক্ততা বা বিদ্বেষমূলক সম্পর্ক গড়ে ওঠে? এই সমস্ত বিষয়ের উপর উত্তর পাওয়ার বিভিন্ন পদ্ধতি আছে। যদি আপনি আপনার নিজস্ব বিষয়গুলো সঠিক ভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে ইচ্ছুক হন—অথবা নিজের স্ত্রীকে খুশী করতে চান কিংবা মালিক ও শ্রমিক পরস্পরের মধ্যে সমন্বয় এবং প্রীতিপূর্ণ মনোভাব গড়ে তুলতে চান—তাহলে আমি আপনাদের এই সমস্ত সমস্যা সমাধানের সূত্র দিয়ে সাহায্য করতে পারি। বর্ত্তমান যুগেও এই দর্শনের গুরুত্ব অপরিসীম।

দার্শনিক সক্রিয় হলে

দার্শনিকরা কখনও কি দুর্ভাগ্যের দ্বারা নিপীড়িত হন? তিনি কি সব কিছুর পিছনে কারণ দেখতে পান? সর্বক্ষেত্র থেকে একজন তত্ত্বজ্ঞানী দার্শনিক শিক্ষা গ্রহণ করতে পারেন। কোন দুর্ভাগ্য বা দুর্ঘটনার শিকার তিনি দ্বিতীয় বার যাতে না হন সেই জন্য তিনি নিজের অভিজ্ঞতার সাহায্যে নিজেকে সুরক্ষিত ক'রে রাখেন।

তিনি লক্ষ্য করেন নানারকম ভুল সৃষ্টি করার জন্য মানুষ নিজেই দায়ী। তিনি একটি বিষয়ে সর্বদা সতর্ক থাকেন—এমন কোন ভুল তিনি যেন না করেন যে কারণে—তাঁর জীবনে কোন রকম দুর্ভাগ্য নেমে আসতে পারে। জ্যোতিষিদের মত তিনি ভবিষ্যদ্‌বক্তা নন। কিন্তু তিনি যে মূল্যবান তত্ত্বটি পরিবেশন করেন—তা হল ইতিহাসের ঘটনা বার বার ঘটে চলে। সুতরাং তিনি একথা বলতে পারেন যে মানুষ অতীতের ঘটনা থেকে শিক্ষা নিয়ে ভবিষ্যতের জন্য সেই শিক্ষাকে প্রয়োগ বা ব্যবহার করতে পারে।

দার্শনিক এ বিষয়ে দৃঢ়ভাবে সুনিশ্চিত যে নিজের বলিষ্ঠ সত্ত্বাকে জাগ্রত করার উপায় সম্বন্ধে অবহিত হতে পারলে অপরকে সাহায্য করার পথ আবিষ্কার করা সহজ হয়ে ওঠে।

যেহেতু তিনি দার্শনিক, সেইহেতু তিনি জানেন যে, সময়ই হল শ্রেষ্ঠ শিক্ষাগুরু। দিন-মাস-বছর ক্রমশ তাঁর অনুকূলে আসার জন্য অসীম ধৈর্য্যে নিয়ে অপেক্ষা ক'রে থাকেন। তিনি জানেন একটি দক্ষ মনে সদাই শান্তি বিরাজ করে। কোন রকম আবেগের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়ে তিনি উত্তেজিত হন না—কারণ এটা তাঁর অজানা নয় যে প্রতিকূল প্রভাবে মনে একবার তীব্র আলোড়ন সৃষ্টি হলে তাকে স্থির শান্ত অবস্থায় ফিরিয়ে আনা প্রচুর সময় সাপেক্ষ ব্যাপার। সুতরাং সেই মনের কার্য্যকারিতা সাংঘাতিক ভাবে ব্যহত হয়।

তিনি জানেন—এই মন—অনন্ত অসীম শক্তির অধিকারী সুতরাং তিনি কখনও ক্ষুদ্র বা তুচ্ছ চিন্তাকে মনের মধ্যে প্রশ্রয় দিয়ে মনের শক্তিক্ষয় করেন না। তাঁর চিন্তা ধারা অসীম উদার আকাশের মত অনন্ত এবং সর্বব্যাপি—আর তা মানুষের কল্যানের জন্য নিয়োজিত থাকে।

দার্শনিক কখনও অতীতের কবর খনন ক'রে শোক বা বিলাপ করেন না। তিনি জানেন জীবন সম্মুখে প্রসারিত এবং সম্মুখে তার গতিপথ। আগামী সাফল্যের লক্ষ্যে তিনি অগ্রসর হন। যেটুকু

শিক্ষনীয় তিনি সেটুকুই গ্রহণ করেন।

দশর্ন শাস্ত্রের মূল ব্যক্তব্য হল—সবকিছুই অপরের সঙ্গে ভাগ ক'রে নেওয়া। তিনি এ বিষয়ে সচেতন যে এই ভাগাভাগির মাধ্যমে নিজের যেমন কল্যান সাধন হয় অপরেরও তেমনি কল্যান হয়।

দ্বাদশ অধ্যায়

স্বল্প সময়ের জন্য আপনি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠুন।

আপনার সাফল্য আপনি নিজেই। এই সাফল্যকে আপনি গ'ড়ে তুলতে পারেন আবার ধ্বংসও করতে পারেন। আপনি কি পরিমাণ অর্থ-বিত্ত সম্পদের পাহাড় জমিয়ে তুলেছেন—সেটা গৌন ব্যাপার। আপনার শেষ দিনে সেগুলোকে আপনি সঙ্গে নিয়ে যেতে পারবেন না। একটি সাফল্য মন্ডিত জীবন সর্বদাই তার নিজস্ব জগতের শিখরে বাস করে। আর সেখানেই সাফল্য কৃতিত্ব মন্ডিত। আদিম মানুষকে যখন হিংস্র শ্বাপদে পরিপূর্ণ জঙ্গলের পরিবেশে বাস করতে হত তখন তারা প্রতিমূহুর্ত্তে মৃত্যুর সঙ্গে লড়াই করে বেঁচে থাকত। আমাদের মনের মধ্যেও হিংস্র পশুদের আস্তানা। সেই সব হিংস্র পশুদের হত্যা করার জন্য আমাদের মনেই আছে বিভিন্ন অস্ত্ররূপী শক্তি। সেই অপরাজেয় শক্তিকে জাগ্রত ক'রে তার সদ্ব্যবহার করুন এবং একজন পরিপূর্ণ এবং আদর্শ মানুষে পরিণত হোন।

ত্রিশ বছরেরও কম বয়সী একজন যুবক আমাকে জানিয়েছিল, সে অত্যন্ত কম সময়ের মধ্যে এত উন্নতি করেছে এবং তার ট্রাক মোটরগাড়ীর সংখ্যা এত বেশী যে সেগুলোকে এখন ভাড়া দেওয়ার তার সামর্থ্য তৈরী হয়েছে। আমি সেই সব সফল ব্যক্তিদের কথাই চিন্তা করি যাঁরা সামান্য বস্তু থেকে অর্থোপার্জ্জন ক'রে সাফল্যের উচ্চ শিখরে আরোহন করেছেন। এঁদের মধ্যে একজনের কথা মনে আছে যিনি কেরোসিন ল্যাম্প তৈরী করা থেকে কেরিয়ার শুরু করেছিলেন।

যারা নিজেদের দক্ষ সত্ত্বাকে উপলব্ধি ক'রে সময়ের সঙ্গে সাযুজ্য বজায় রেখে নিজেদের লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে গেছে তারা প্রশংসার যোগ্য। তাঁরা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করতেন তাঁদের পক্ষে অসাধ্য বলে কিছু নেই—আর যে কাজ তাঁরা করতেন তাতে যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করতেন।

এ্যান্ড্রু কার্নেগীও সেটা জানতেন। একবার পত্র মারফৎ তিনি আমাকে একটি মূল্যবান উপদেশ দিয়েছিলেন। "তুমি সত্য সত্যই নিজেকে কখনও বোকা মনে করবে না। কখনও হতাশ হবে না বা কখনও অন্যের থেকে নিজেকে ছোট মনে করবে না। তাহলে সারা দুনিয়া তোমাকে তাইই মনে করবে। —এই উপদেশটা আমার জীবনে বিশেষ ভাবে কার্য্যকারি হয়েছিল। একটা সময়ে আমি মনে করতাম আমি দুটো রোলস্ রয়েস গাড়ী না কিনতে পারলে আমি সুখী হতে পারব না। এখন বুঝতে পারি আমার সুখী হওয়ার পিছনে রোলস্ রয়েসের কোনো ভূমিকা নেই। বিত্তের মোহে অন্ধ হয়ে আমি ভুল ধারণা করে বসেছিলাম।

অতীতের দিকে দৃষ্টিপাত করলে আমি দেখতে পাই সেই সময় আমার মনে এক অদ্ভুত ধরণের পাপ বোধের জন্ম হয়েছিল। কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় আমি কোন অপরাধ মূলক কাজে জড়িয়ে পড়িনি। আমি যখন রোলস রয়েস গাড়ী চালিয়ে যেতাম—সে সময় গাড়ীর আয়নায় পুলিশ দেখলে আমার মধ্যে যেন এক অদ্ভুত অস্বস্তি জেগে উঠত। অথচ আমি ট্রাফিকের সমস্ত

নিয়ম মেনেই গাড়ী চালাতাম তবুও আমার ভয় হত পুলিশ যদি আমাকে অনুসরণ ক'রে আমার বাড়ীতে এসে উপস্থিত হয়—তাহলে আমি কি করব? ভয়ের উৎসটা কোথায় ছিল? তখন আমি নিশ্চয়ই এমন কিছু অন্যায় করেছিলাম—যার উদ্বেগ থেকেই ভয়ের সৃষ্টি হয়েছিল। যাহোক এখন আমি সে সমস্ত টেনশান থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত। সুতরাং কোন কিছুকেই এখন আর আমি ভয় পাইনা। আমার মন এখন শান্তিপূর্ণ। এখন কোনো পুলিশকে আসতে দেখলে আমি আর ভয় পাই না—বরং আশ্বস্ত হই এই ভেবে যে পুলিশ উপস্থিত থাকলেই সকলেই খুব সাবধানে গাড়ী চালাবে—দুর্ঘটনার সম্ভাবনা অনেক কমে যাবে। কয়েকদিন আগে একজন পুলিশ আমার বাড়ীতে এসে বেল বাজাল। তাকে দেখে আমার ভয়ের পরিবর্ত্তে কৌতূহল হয়েছিল। সে আমাকে অত্যন্ত ভদ্রভাবে জিজ্ঞেস করেছিল, "অমুক ভদ্রলোক কি এখানে থাকেন?" আমি উত্তরে জানিয়ে ছিলাম। হ্যাঁ তিনি আগে এখানে থাকতেন বটে—কিন্তু বহুদিন হল তিনি এখান থেকে চলে গেছেন।" পুলিশটি তখন আমাকে ধন্যবাদ জানিয়ে চলে গিয়েছিল।

আমি কিভাবে দেখতে পেলাম

আমার মনের অন্তরালে আমার যে কজন বন্ধু আছে তারাই আমার পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মধ্যে তীব্র আলোড়ন সৃষ্টি করেছে, আর তারাই আমার সঙ্গে সর্বদাই একটা যোগাযোগ রেখেছে।

প্রথম মহাযুদ্ধের সময়ের কথা বলছি। আমার তখন কর্ম্ম থেকে অবসর গ্রহণের সময় হয়েছে। সেই সময় কোনো এক রাত্রিতে টাইপ মেশিনের সামনে বসে কিছু একটা লেখার জন্য বেশ উৎসাহ বোধ করলাম। সে সময় আমি ছিলাম প্রেসিডেন্ট উইলসনের উপদেষ্টা। সেই রাত্রিতেই আমার দেশের কিছু আন্তর্জাতিক গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান তথ্য সম্বন্ধে সচেতন হয়ে উঠলাম। যখন আমি মেশিনের মধ্যে কাগজ ঢুকিয়ে কী বোর্ডে চাপ দেবার জন্য তৈরী হলাম তখনই তিনটি শব্দ স্পষ্ট ভাবে আমার মনের পর্দায় ভেসে উঠল। যেন মনে হল কোন অদৃশ্য শক্তি সেই শব্দগুলোকে আমার মনের আবরণ থেকে উন্মোচিত ক'রে দিতে চাইল। আর আমিও সঙ্গে সঙ্গে সেগুলো টাইপ ক'রে ফেললাম, এই ঘটনার সঠিক ব্যাখ্যা দেওয়া আমার পক্ষে সম্ভব নয়।

এর কিছুদিন পরের কথা। উড্রো উইলসন তাঁর সফর শেষ ক'রে ফিরে এসে আমাকে জানালেন যে আমি যে বার্ত্তাটা তাঁকে পাঠিয়েছিলাম সেটা ভীষণ ভাবে কার্য্যকরী হয়েছে। তখন আমার সেদিন রাতের অদৃশ্য শক্তির কথা চিন্তা ক'রে আমি খুব অবাক হয়ে গেলাম, বুঝলাম, সেই শক্তি সর্বদা আমার সঙ্গে থেকে আমাকে সাহায্য ক'রে চলেছে।

আমি আমার এই বই লেখার কাজ সম্পূর্ণ করেছিলাম আর তারপর

আমি বুঝতে পেরেছিলাম এমন একদিন আসবে যেদিন আমি এই বইটা লিখতে পারব, যদিও বইটা লিখতে অনেক সময় লেগেছিল তবু বই লেখা শেষ করলাম। লেখার সময় প্রতিটি মাস, প্রতিটি দিন এবং প্রতিটি রাতের প্রত্যেকটি মুহূর্ত্তে আনন্দপূর্ণ সতেজতা অনুভব করেছিলাম। অবশিষ্ট শেষ অধ্যায়টা সম্পূর্ণ করলাম। তারপর আমি ভাবতে শুরু করলাম—কি যে আমি লিখেছি? হঠাৎ একটা কণ্ঠস্বর শুনতে পেলাম। সেই কণ্ঠস্বর বলে উঠল, "এটা খুবই উপযোগি হবে। মানসিক শক্তি অর্জন করার যে উপায়গুলো এই পুস্তকে বর্ণনা করা হয়েছে—সেটার জন্য

মানুষ চিরকাল প্রয়োজন অনুভব করবে।" এই শব্দ কোথা থেকে ভেসে আসছে। আমি খুব অবাক হয়ে চারিদিকে তাকাতে লাগলাম। এই ঘরে তো আমি একাই বসে আছি। ঘরের পরিবেশটাও খুব শান্ত ও নীরব।

আমি কোথাও কাউকে দেখতে পেলাম না—আমি জানিনা সঠিক কোন সময়ে এই কণ্ঠস্বর ধ্বনিত হয়েছিল। সেই অদৃশ্য কণ্ঠস্বর আবার বলে উঠল, "আমি আবার এসেছি। তুমি যে বইটা লিখেছ তার সঙ্গে আরও কিছুটা যোগ ক'রে দেবার কথাই আমি তোমাকে বলতে এসেছি। এই ঘটনার কথা উল্লেখ করলে অনেক পাঠক হয়ত সে কথা বিশ্বাস করবে না—তবুও তুমি লেখা বন্ধ করবে না। মনের মধ্যে সৎভাব এবং বিশ্বাস নিয়ে লিখে যাও। অনেকে এই ঘটনার কথা বিশ্বাস করবে এবং এর দ্বারা উপকৃত হবে। পৃথিবীতে অনেক দার্শনিক আছেন যাঁরা মৃত্যু ভয়ে ভীত না হওয়ার জন্য অনেক উপায়ের কথা বলেছেন। কিন্তু তুমি তোমার আবিষ্কৃত তথ্য গুলো সম্বন্ধে সমগ্র মনুষ্য জাতিকে অবহিত করবে বলে স্থির করেছ—সেগুলো যথাযথ অনুসরণ করলে মানুষ সুখ ও আনন্দে বেঁচে থাকবে।"

আমি খুব মৃদু স্বরে জিজ্ঞেস করলাম, "আপনি কে?"

সঙ্গীত-ধ্বনির মত সুরেলা মিষ্টি স্বরে উত্তর দিলেন সেই অদৃশ্য বক্তা।

"আমি এসেছি প্রভুদের সেই বিরাট স্কুল থেকে।"

"প্রভুদের বিরাট স্কুল?"

"এই স্কুলটা হচ্ছে জ্ঞানের স্কুল। এই স্কুল হিমালয়ের এক গহণ অঞ্চলে —সুদীর্ঘ দশ হাজার বছর ধরে স্থিতিশীল হয়ে আছে। এর খবর কেউ জানেনা। এটা প্রাচীন ভারতবর্ষের ভ্রাতৃত্বসুলভ চিন্তাধারা এবং ঐতিহ্য নিয়ে গড়ে উঠেছে। এই স্কুলে শিক্ষা দেওয়া হয় অধ্যাত্ববাদ, আদর্শ, নীতি, দর্শন মনস্তত্ত্ব, ধর্ম্ম ইত্যাদি সম্বন্ধে। এই স্কুলের শিক্ষকরা যেখানে যতদূর খুশী সুক্ষ্ম শরীর ধারণ ক'রে চলে যেতে পারেন এবং জ্ঞান, ধর্ম্ম ইত্যাদি বিষয়ে শিক্ষা দিতে পারেন।"—তাঁর কথা থেকে আমি বুঝতে পারলাম সেই স্কুলের কোনো শিক্ষক সূক্ষ্ম শরীরে হাজার হাজার মাইল পথ অতিক্রম ক'রে আমার পড়ার ঘরে চলে এসেছিলেন।

তিনি আবার বলতে শুরু করলেন

কিছুক্ষণ বিরতির পর আবার সেই শিক্ষক তাঁর মিষ্টি স্বরে কথা বলতে শুরু করলেন।

তিনি যা বলেছিলেন—সেগুলোর প্রতিটি শব্দ বা অক্ষরকে খাতার পৃষ্ঠায় হয়ত লিখে রাখিনি কিন্তু তাঁর বানীর সারমর্ম্ম গুলো আমি স্মৃতিতে ধ'রে রেখেছি। আপনাদের কাছে সেগুলোই এখন পরিবেশন করব।

সেই সুরেলা কণ্ঠস্বর বলতে থাকলেন ঃ—

"তুমি জগতের সর্বশ্রেষ্ঠ রহস্য অপরকে জ্ঞাত করার অধিকার অর্জন করেছ। তোমাদের জীবনের যাত্রাপথ অরণ্যের পথ ধরে চলার মর্ত। শ্বাপদসঙ্কুল গহন বনের পথ দিয়ে যেতে যেতে যেমন অনেক শত্রুর মুখোমুখি হয়ে তাদের মোকাবিলা করতে হয় এবং তারপর নিরাপদ আশ্রয়ে ফিরে আসতে হয়। তেমনি প্রতিটি মানুষকে বাধাবিঘ্ন বা বিপদ্সঙ্কুল অন্ধকার পথ অতিক্রম ক'রে উজ্জ্বল আলোর পথে পৌঁছাতে হয়। এইভাবেই সে তার উৎসস্থলে ফিরে যায় এবং স্বরূপ উপলব্ধি করতে পারে। তোমার জীবনের অন্ধকার পথ তুমি অতিক্রম ক'রে আসতে পেরেছ

বলেই তুমি এই বিরাট স্কুল পরিচালনার দায়িত্ব পেয়েছ। শুধু তাই নয় তুমি এখন তোমার মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছ। সুতরাং তোমার জীবনের অভিজ্ঞতার আলো দিয়ে তুমি পৃথিবীর সমস্ত মানুষের অন্ধকার পথ পেরিয়ে আসতে সাহায্য করার গৌরব অর্জন করেছ।"

এখন আমি আপনাদের কাছে সেই সব শত্রুর কথা বলব যারা বার বার আপনার জীবনে ফিরে আসে।

ভয় হল প্রথম শত্রু

ভয়ের দ্বারাই মানুষের সৃজনশীল চিন্তা শক্তি প্রতিহত হয়। আর এই চিন্তা শক্তির সাহায্যে মানুষ তার নিজের শারীরিক শক্তি এবং সৌভাগ্যকে অর্জন করতে পারে।

লোভ হল দ্বিতীয় শত্রু

এই লোভের পরিপ্রেক্ষিতে মানুষ জাগতিক সমস্ত বস্তুকে অধিকার ক'রে নিতে চায়—এমন কি নিজের স্বার্থ সিদ্ধির জন্য অন্যের সমূহ ক্ষতি সাধন করতে বিন্দুমাত্র দ্বিধাবোধ করে না। লোভী ব্যক্তির জীবনে কখনও সাফল্য আসতে পারে না। নিজের স্বার্থে অপরের অধিকারকে খর্ব করা আর নিজের স্রষ্টার সঙ্গে সংঘাতে লিপ্ত হওয়া একই ব্যাপার।

অসহিষ্ণুতা হল তৃতীয় শত্রু

অসহিষ্ণুতা এমন একটি দুষ্টশক্তি—যেটা মনকে আবদ্ধ ক'রে রাখে। ফলে মানুষ প্রকৃত বন্ধুকে খুঁজে পায় না যদিও জীবনের চলার পথে প্রকৃত বন্ধুর ভূমিকা অত্যন্ত মূল্যবান।

আত্ম অহংকার বোধ হল আরও মারাত্মক চতুর্থ শত্রু

মানুষের শ্রেষ্ঠ গুণ হল আত্মসম্মান—কিন্তু নিজের প্রতি অত্যধিক ভালোবাসা আত্মপ্রতারণারই নামান্তর। অহংবোধে এই ধরণের মানসিকতার সৃষ্টি হয়। ফলে মানুষ অন্যের সম্মান অর্জনে ব্যর্থ হয়।

যৌন-কামনা হল পঞ্চম শত্রু

অতিরিক্ত কামপ্রবণতা স্বাভাবিক যৌনতাকে ভুল পথে পরিচালিত করে। ফলে মানুষ শারীরিক ও মানসিক সৃজনশীলতাকে ধ্বংস ক'রে।

ক্রোধ হল সাংঘাতিক ষষ্ঠ শত্রু

ক্রোধন্বিত হলে মানুষ সাময়িক ভাবে নিজের মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে। ফলে অনেক সর্বনাশা দুর্ঘটনা ঘটে যায়। সুতরাং প্রথমেই সব রকমের ক্রোধকে নিয়ন্ত্রণ করা দরকার।

ঘৃণা হল সপ্তম শত্রু

ঘৃনাই মানুষের মন এবং সমস্ত সত্ত্বাকে বিষাক্ত ক'রে তোলে। ঘৃণার বিষে পরিপূর্ণ মনের চিন্তার সাহায্যে কোন সৃষ্টিধর্ম্মী বা গঠনমূলক কাজকে বাস্তবায়িত করা কখনই সম্ভব নয়।

সেই শিক্ষক বলে যেতে লাগলেন—আর আমি মনোযোগ দিয়ে শুনতে থাকলাম। তিনি বললেন—অধৈর্য্য এবং ঈর্ষার কথা—এগুলো মানুষকে নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছবার পথে বাধা সৃষ্টি করে। তিনি প্রতারণার কথাও উল্লেখ করলেন। যে ব্যক্তি অন্য কাউকে প্রতারণা করে, সে নিজেও প্রতারিত হয়।

মিথ্যাচার

মিথ্যাবাদী এবং মিথ্যা আচরণকারী আধ্যাত্মিক পথ থেকে বহু দূরে থাকে।

আন্তরিকতার অভাব এবং বাগড়াম্বর

এগুলো মানুষের মনুষ্যত্ব বোধকে নষ্ট করে এবং অমার্জিত ক'রে তোলে।

নিষ্ঠুরতা

এই নিষ্ঠুরতা মানুষকে হৃদয়হীন ক'রে তোলে এবং পশুর স্তরে নামিয়ে আনে। এটি এমন একটি শত্রু যে অন্যায় পরচর্চা-নির্দয়তা ইত্যাদি অন্যান্য শত্রুকে অন্তর্ভুক্ত করে। তিনি আরও বললেন জীবনের অন্ধকারাচ্ছন্ন পথগুলো তিনিই অতিক্রম করতে পারেন—যিনি—অসততা, অনির্ভরতা, প্রতিশোধ স্পৃহা, বঞ্চনা ইত্যাদি দোষগুলোকে মনের মধ্যে প্রবেশাধিকার দেন না।

চিন্তা

এটি হল চিন্তা আমাদের জীবনের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছবার পথের প্রধান বাধা।

ঈর্ষা

ঈর্ষা মানুষের মনের শৃঙ্খলাকে নষ্ট করে দেয়।

মানসিক ব্যাধি

বিনা কারণে—বা অহেতুক ভাবে আমাদের শরীরকে অসুস্থ ক'রে তোলার পিছনে এর গুরুত্ব অপরিসীম। শিক্ষক আরও বললেন—এগুলো ছাড়াও মানুষের মধ্যে আরো অনেক শত্রু বাস করে। যারা উল্লিখিত শত্রুদের জয় করতে পারবে তাদের পক্ষে অবশিষ্ট অন্যান্য শত্রুদের জয় করা অসম্ভব হবে না।

প্রার্থনা একটি নীতি

সেই শিক্ষক বললেন, "এই প্রার্থনার মাধ্যমেই আমরা আমাদের অন্তর্নিহিত শক্তিকে জাগ্রত করতে পারি এবং তার সাহায্য পেতে পারি। এই প্রার্থনার একটি গরুত্বপূর্ণ মূল্য আছে।"

"যখন কোন ব্যক্তি বুঝতে পারে—সে যথেষ্ট মানসিক সম্পদের অধিকারী নয়—এবং তাকে জাগ্রত করতে গিয়ে তার সমস্ত চেষ্টাই ব্যর্থ হয়ে যাচ্ছে—তখন সে আন্তরিকতার সঙ্গে প্রার্থনা করে।"

"যে ব্যক্তি প্রার্থনা করছে—তার যেন কখনও মনে না হয় তার নিজের শক্তিকে সে যথেষ্ট পরিমাণে বা স্বাধীনভাবে ব্যবহার করছে না। বরং সে এই সত্যটা উপলব্ধি করবে যে নিজেকে সাহায্য করার জন্য অন্তরাত্মার শক্তিকে আহ্বান করাই হল প্রার্থনার মূল উদ্দেশ্য।"

যে ব্যক্তি প্রার্থনা করছে—তার নিজের প্রতি যথেষ্ট শ্রদ্ধা এবং আত্মবিশ্বাস থাকার প্রয়োজন। প্রার্থনার মাধ্যমে প্রথমে সে নিজের অবস্থার উন্নতি সাধন করবে এবং পরবর্তী পর্য্যায়ে সমগ্র মানবজাতির কল্যানের জন্য—তাকে সাহায্য করবে।"

আমরা প্রার্থনার মাধ্যমে এই সমস্ত নীতি, তত্ত্ব বা আদর্শের অনুসরণ করি। আমাদের প্রার্থনা যদি সত্যিই আন্তরিক হয়—তাহলে সেই প্রার্থনার মধ্য দিয়ে যখন আমরা সত্যকে উপলব্ধি করতে পারব তখনই বুঝতে হবে আমাদের প্রার্থনা ফলপ্রসূ হয়েছে।"

শিক্ষক আরও বললেন, "যে সব শত্রু তোমার জীবনকে গাঢ় অন্ধকারের পথে পরিচালিত করতে পারে—তার একটা তালিকা প্রস্তুত কর।" আমি তাঁর নির্দেশানুযায়ী একটি তালিকা প্রস্তুত করলাম আর সেই তালিকাটি হল ঃ—

১। ভয়
২। লোভ
৩। অহংবোধ
৪। অসহিষ্ণুতা
৫। হৃদয়হীনতা
৬। নির্দয়তা
৭। অসাধুতা
৮। অন্যকে বশে রাখার ইচ্ছা
৯। ক্রোধ
১০। ঘৃনা
১১। ঈর্ষা
১২। ধৈর্য্যের অভাব
১৩। প্রতারণা
১৪। আন্তরিকতার অভাব
১৫। মিথ্যাচার
১৬। অহঙ্কার
১৭। পরচর্চা
১৮। নির্ভরতার অভাব
১৯। অবিশ্বাস
২০। সন্দেহ
২১। প্রতিশোধ স্পৃহা
২২। দুশ্চিন্তা
২৩। হিংসা
২৪। মানসিক ব্যাধি
২৫। বুদ্ধির অভাব
২৬। মানসিক সঙ্কীর্ণতা

এই তালিকাটিকে খুব একাগ্রতার সঙ্গে পর্য্যবেক্ষণ করবেন এবং খুব ভাল ভাবে লক্ষ্য করবেন। আপনার জ্ঞান এবং অন্তর্নিহিত দৃষ্টি শক্তির মাধ্যমে আপনি আপনার আকাঙ্খিত বস্তুকে লাভ করতে সমর্থ হবেন।

আমাদের এই যাত্রা পথ সমাপ্ত হলে আমরা কি ফল লাভ করি।

সেই শিক্ষক আমার কাছে ব্যাখ্যা করতে লাগলেন।

'এই শত্রুগুলোকে যখন তুমি পরাস্ত করতে পারবে, তোমার মনে অপার শান্তি বিরাজ করবে এবং তুমি অনুভব করবে—যে তোমার অন্তরের শান্তি সমস্ত বিশ্বে পরিব্যাপ্ত হয়েছে।"

এই সময়ে জগতের সমস্ত মানুষের সঙ্গে তুমি একাত্মতা অনুভব করবে। তাতে তুমি যেমন শান্তি পাবে অন্যকে শান্তি দেওয়ার চেষ্টা করার জন্য তুমি নিজেও খুব আনন্দ লাভ করবে। জগতের কোন কাজ তোমার কাছে কঠিন মনে হবে না।"

"এই সময়ে বিশ্বাস ও সাহসের সঙ্গে আমরা পথ চলতে পারব।

"প্রতিবেশীর জন্য শুভ-মঙ্গলজনক চিন্তা তোমার মনের মধ্যে জাগ্রত হবে। তাদের সমস্যাগুলো যাতে সমাধান করতে পার—সে বিষয়ে তুমি নিজেই সচেষ্ট হবে এবং তোমার মনে সহানুভূতি ও উৎসাহ সৃষ্টি হবে।" শিক্ষক বলে যেতে থাকলেন এই শত্রুগুলোকে যে পরাস্ত করতে পারবে—তার মধ্যে আর কি কি লক্ষণ পরিস্ফুট হয়ে উঠবে। আমি নিবিষ্ট চিত্তে শুনতে লাগলাম। "যখন তুমি নিজেকে বুঝতে পারবে—তখন তোমার পক্ষে প্রকৃতির স্বাভাবিক শক্তিগুলো উপলব্ধি করা সহজ হয়ে উঠবে। তোমার ধৈর্য্য, অধ্যবসায় এবং মনের দৃঢ়তা—তোমার যাত্রা পথের সমস্ত অনতিক্রম্য বাধাকে অপসারিত করে তোমার যাত্রাপথকে মসৃন ক'রে তুলবে।"

"শারীরিক এবং মানসিক উভয় দিকেই তুমি সুস্থ থাকবে।"

"প্রথমেই তুমি জ্ঞান প্রয়োগের দ্বারা সমস্ত কিছুই বিচার করবে।

"ধৈর্য্যের সাহায্যে তুমি সমস্ত প্রতিকূলতা এবং প্রতিবন্ধকতা থেকে রক্ষা পাবে।"

"তোমার সহিষ্ণুতার জন্য তুমি সকলের প্রতি ভ্রাতৃসুলভ মনোভাব পোষণ করবে।"

"তোমার মনের সাবলীল স্বচ্ছন্দ গতি এবং তোমার মানসিক স্বাধীনতা তোমার সকল রকম চিন্তাকে দূর ক'রে দেবে। তুমি যে শুধুমাত্র আধ্যাত্মিক সম্পদ লাভের যোগ্যতা অর্জন করবে তা নয়—সমস্ত পার্থিব সম্পদও তোমার করায়ত্ত হবে।"

"তুমি সমস্ত রকম পাপের বোঝা থেকে মুক্ত থাকবে।"

"তোমার মধ্যে উদারতার প্রকাশ এবং ব্যক্তিত্বের প্রচন্ড আকর্ষণী শক্তি প্রত্যক্ষ ক'রে সকলেই তোমার দিকের বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দেবে।"

'অতীতের ভুল-ভ্রান্তি থেকে তুমি শিক্ষা লাভ করবে।"

তোমার থাকবে—শোনার জন্য দুটো কান, একটি নির্বাক জিব, একটি বিশ্বস্ত হৃদয় এবং ঈশ্বরের প্রতি পরিপূর্ণ ভরসা।

"সত্যের প্রতি তোমার থাকবে আন্তরিক শ্রদ্ধা ও ভালবাসা।"

"অন্যের সাথে টেলিপ্যাথির মাধ্যমে যোগাযোগ করার ক্ষমতা থাকবে।

"তোমার যেন বিশ্বাস থাকে—তুমি সঠিক নিয়মে প্রার্থনা করেছ—তাতে তোমার বিশ্বাস আরও দৃঢ় হবে যে তোমার প্রার্থনা ফলপ্রসূ হবে।"

'তুমি সর্বদা দুষ্ট লোকদের এড়িয়ে চলবে।'

"বিরুদ্ধ শক্তি থেকে নিজেকে রক্ষা করার তোমার ক্ষমতা থাকবে।"

"সমস্ত রকমের ভয়ে বিশেষ ক'রে মৃত্যু ভয়ে তুমি যেন ভীত না হয়ে পড়।"

"জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য কি—সে বিষয়ে তুমি অবহিত থাকবে।"

শিক্ষক—এগুলোর সাথে আরও উপদেশ যুক্ত করলেন ঃ—

শুধু জীবনের উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য সম্বন্ধে অবহিত হলে চলবে না— নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছনোর জন্য করনীয় সমস্ত কিছুই তুমি করবে।"

সেই অদৃশ্য কণ্ঠস্বর এবার নীরব হয়ে গেল। আবার যখন আমার চতুর্দিকের জাগতিক পরিবেশের কোলাহল কলরব আমার কর্ণ-বিবরে প্রবেশ করতে শুরু করল—আমি বুঝলাম আমি বাস্তব জগতে ফিরে এসেছি।

আর এটাও অনুভব করলাম—সেই মহান স্কুলের শিক্ষক আবার সেখানেই ফিরে গেলেন।

এবারে আপনি জগতের সর্বশ্রেষ্ঠ রহস্যগুলো সম্বন্ধে অবহিত হতে পেরেছেন আর তা যদি না পেরে থাকেন—অর্থাৎ সমস্ত ব্যাপারটা আপনার যদি বোধগম্য না হয়ে থাকে—তাহলে বইটা আরো একবার পড়ুন।

ত্রয়োদশ অধ্যায়

খুব অধিক বা খুব অল্প কোনটাই নয়

যখন আপনি পরিষ্কার ভাবে বুঝতে পারবেন আপনার মধ্যে কি সম্পদ আছে—তখন আপনার পারিপার্শ্বিক পৃথিবীর পরিমন্ডল থেকে—প্রভূত বিত্তের অধিকারী হওয়ার সুযোগটা গ্রহণ করতে পারবেন। কিন্তু আমি বার বার একই কথাই উচ্চারণ ক'রে আসছি যে মানসিক শান্তি সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ। আগে আপনার মনকে এমনভাবে নিয়ন্ত্রিত করুন যাতে সে জীবনের সব থেকে মূল্যবান বিষয়গুলোকে মেনে চলে। এটা করতে পারলে আপনি জীবনের সর্বোৎকৃষ্ট বিষয়গুলোকে গ্রহণ করতে পারবেন এবং আপনার জীবন—আনন্দ ও শান্তিতে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। আপনি যখন কর্ম্মে নিযুক্ত হবেন—তখন আপনি উপযুর্ক্ত ভাবে পুরস্কৃত হবেন—কারণ এতদিন যাবৎ নির্দ্দিষ্ট নিয়মগুলো পালন ক'রে এসেছেন। ক্ষতিপূরণের নিয়মানুসারে এটা অবশ্যই ঘটবে।

জীবনের প্রকৃত সত্যটাকে এর মধ্যে খুঁজে পাওয়া যাবে। আমাদের দেশের শিক্ষকরা আমাদের এই শিক্ষা দেন—এবং সে শিক্ষা থেকে মূল্যবান অনেক কিছু গ্রহণ করতে পারি।

যে মানুষটি পেট ভ'রে খেতে পায়না সে কখনও বলতে পারেনা—সে জীবনটাকে উপভোগ করছে। এই জগতে এমন লোকেরও অভাব নেই—যারা সোনার পাত্রে খেতে না পারা পর্য্যন্ত নিজেদের ধনশালী মনে করে না। আপনি নিজের উপায়কে ব্যবহার ক'রে ধনশালী হন—তাহলেই আপনি উপলব্ধি করবেন যে আপনি প্রকৃতই ধনী। মনে রাখবেন, একজন কর্পদক শূন্য ভিখিরীও পৃথিবীর সমস্ত সৌন্দর্য্য উপভোগ করতে পারে। সেও আকাশের সাতরঙা রামধনু, অগণিত নক্ষত্র, ভেসে যাওয়া সাদা মেঘের ভেলা দেখে আনন্দে উৎফুল্ল হয়ে উঠতে পারে।

আপনার দানকে কখনও সীমাবদ্ধ গন্ডির মধ্যে আবদ্ধ করবেন না—কিন্তু গ্রহণের সময় নিজেকে সীমাবদ্ধ করুন

আমরা দেখতে পাই কাউকে কিছু দেবার সময় মানুষ নিজের হাতকে মুষ্টিবদ্ধ ক'রে রাখে কিন্তু নেবার সময় মুঠোটাকে খুলে দাতার দিকে হাতটাকে বাড়িয়ে দেয়। আমি আপনাদের বার

বার বলছি যে—নিজেকে সাহায্য করাই আপনাদের প্রধান কর্ত্তব্য। যখন আপনি এই নীতিটাকে ঠিক ভাবে মেনে চলবেন—দেখবেন এই নিয়ম থেকে কত অভাবনীয় কাজ সম্পন্ন হচ্ছে।

অনেক ধনী আছেন যারা অন্য মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য প্রচুর দান-ধ্যান করেন। আর এর পেছনে একটাই উদ্দেশ্য থাকে— সেটা হল দানশীল হিসাবে নিজের নাম বা খ্যাতি প্রচার করা। তাদের এই দান সংকীর্ণ এবং সীমাবদ্ধ। কিন্তু যারা শুধুমাত্র দানের উদ্দেশ্যেই দান করেন—তাঁদের দানের মধ্যে থাকে মাহাত্ম্য। এই দান সীমাবদ্ধ গন্ডির মধ্যে আবদ্ধ নয়।

মূল্যবান নিয়মগুলোকে তুচ্ছ করার বিন্দুমাত্র অধিকার নেই আপনার

মূল্যবান নিয়মগুলোকে কি সব সময়ে মেনে চলা সম্ভব হয়? বাড়ী ভাড়ার ব্যাপারে বা কোথাও আগুন লেগে গেলে—আপনি যথা সময়ে বাড়ী ভাড়া দিয়ে এবং আগুন নেভাতে সাহায্য ক'রে আপনি তার নিয়মগুলোকে মেনে চললেন।

আপনি কি মনে করেন নিয়মগুলোকে আপনার তুচ্ছ করার অধিকার আছে? যদি মনে করেন তেমন অধিকার আপনার আছে—তাহলে বুঝতে হবে আপনার মধ্যে সততার অভাব আছে।

এমার্সন বলেছিলেন, "মনুষ্য চরিত্রের মধ্যে এমন একটা জিনিসের অস্তিত্ব আছে যা আপনা থেকেই প্রকাশিত হয়। মানুষের মনের শক্তিকে কখনও গোপন ক'রে রাখা যায় না। মানুষের অবচেতন মন সর্বদা আলোক পিয়াসী। আপনি যদি মানুষকে বিশ্বাস করেন—তাহলে আপনিও তাদের কাছে বিশ্বাসী হয়ে উঠবেন। প্রত্যেকের প্রতি অপনার ব্যবহার যদি সুন্দর হয় তাহলে প্রত্যেকে আপনার সঙ্গে সুন্দর ব্যবহার করবে।

এ-সমস্ত থেকে আপনি পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ রহস্যের আবরণ উন্মোচন করার উপায় সম্বন্ধে জ্ঞাত হবেন। এখন আপনার মানসিক শান্তিলাভের পথে কোন বাধাই রইল না।

চতুর্দশ অধ্যায়

বিশ্বাসের অলৌকিক শক্তি

বিশ্বাসের যে অসীম শক্তি আছে—সেটা অনুধাবন করা অত্যন্ত জটিল। অত্যন্ত রহস্যপূর্ণ ব্যাপার। মনের শক্তির প্রধান উৎসই হল এই বিশ্বাস। এই বিশ্বাসের মাধ্যমে মানুষ তার মনের ইচ্ছাকে বাস্তবায়িত করতে পারে। এই বিশ্বাস আপনাকে আপনার জীবনের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছে দেবে। কোন পার্থিব সম্পদ বা যে কোন কিছু লাভ করার জন্য আপনার মনে যদি গভীর বিশ্বাস থাকে তাহলে আপনি অবশ্যই সেটা লাভ করবেন।

'মানুষের মন যা বিশ্বাস করে সেটাই সে লাভ করে' উপরোক্ত বাক্যটি দয়া ক'রে বার বার পড়ুন।

শুরু থেকে যদি আপনার—এই বিশ্বাসের প্রতি সত্যিকারের আস্থা রাখতে পারেন—তাহলে এই বইয়ের প্রতিটি শব্দ, প্রতিটি বাক্য আপনার পক্ষে যথাযথ উপলব্ধি করা আদৌ কঠিন হবেনা।

আপনি নিশ্চয়ই দেখেছেন বা বুঝেছেন মানুষের জীবন বৈচিত্রে পরিপূর্ণ—সেখানে সুখ-দুঃখ, সাফল্য, ব্যর্থতা, হতাশা-আনন্দ, সব কিছুই আছে।

'মানুষের মন যা বিশ্বাস করে—সেটাই সে লাভ করে।" এ বাক্যটি যদি গভীর ভাবে উপলব্ধি করতে পারেন তাহলে আপনি শুধু পার্থিব সম্পদ নয়—ইন্দ্রিয়াতীত আধ্যাত্মিক সম্পদও অর্জনের ক্ষেত্রে আপনি সাফল্য অর্জন করবেন।

আপনি যদি আন্তরিকভাবে বিশ্বাস করেন—আপনি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবেন—আপনার শরীর নিশ্চয়ই উজ্জ্বল স্বাস্থ্যে ভ'রে উঠবে। 'মানুষ যা বিশ্বাস করে সেটাই সে লাভ করে।" এই সত্য শাশ্বত—সর্ব স্থানের সর্বদেশের সর্ব সময়ের জন্য মানুষের জীবনে এ-সত্য প্রমানিত হবেই হবে।

বিশ্বাস বলতে আমরা কি বুঝি?

কেবল ইচ্ছা করলেই জীবনে সব কিছু লাভ করা যায় না—প্রাচীন প্রবাদ বাক্য এই কথাটি বলে। এর সত্যতা অস্বীকার করার উপায় নেই। একটা কথা আমাদের মনে রাখা দরকার যে—ইচ্ছাকে যেন আমরা বিশ্বাস বলে ভুল না করি অথবা ইচ্ছাকে যেন বিশ্বাসের পর্যায়ে না ফেলি।

ধরুন, কয়েকলক্ষ টাকা হঠাৎ কোথা থেকে আপনার কোলে এসে পড়ল—আপনি তখন কি করবেন? আপনার নিশ্চয় ভীষণ ইচ্ছা হবে টাকাগুলো নেওয়ার জন্য বা ছোঁয়ার জন্য। এক্ষেত্রে কিন্তু কোন ভাবেই আপনার পক্ষে এই ইচ্ছাটাকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে না। কিন্তু আপনি যদি বিশ্বাস করেন—যে টাকা আপনার নয় তা নেওয়ারও অধিকার আপনার নেই। তাহলে দেখবেন আপনি আপনার ইচ্ছাটাকে নিয়ন্ত্রন করতে পেরেছেন।

আপনি কি জানেন-বিশ্বাসের কি অপরিসীম শক্তি?

আমি যখন ছোট ছিলাম সে সময় আমার একবার ভয়ঙ্কর রকমের টাইফয়েড হয়েছিল। এই ধরনের সাংঘাতিক রোগের আক্রমন আমার উপর আগে কখনও হয়নি। সপ্তাহের পর সপ্তাহ আমি শয্যাশায়ী হয়ে ছিলাম। অসুখ ভাল হওয়ারও কোন লক্ষণ বা সম্ভাবনা দেখা যাচ্ছিল না। শেষ পর্যন্ত Deep Coma অর্থাৎ গভীর অচৈতন্য অবস্থায় চলে গেলাম। যে দুজন ডাক্তার আমার চিকিৎসা করছিলেন তাঁরা পরিষ্কার ভাবে বাবাকে জানিয়ে দিলেন—এবং দুঃখ প্রকাশ ক'রে বললেন যে তাঁদের আর কিছু করার নেই। কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই আমার মৃত্যু হবে।

একথা শুনে আমার বাবা-এক গভীর বনের মধ্যে চলে গেলেন তারপর সেখানে তিনি একটি স্থান বেছে নিয়ে নতজানু হয়ে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা শুরু করলেন। তাঁর গভীর আন্তরিকতাপূর্ণ প্রার্থনার মধ্য দিয়ে গভীরভাবে এ বিশ্বাস লাভ করলেন যে আমি সুস্থ হয়ে উঠবই। তিনি নতজানু হয়ে আরো কিছুক্ষণ প্রার্থনার ভঙ্গীতে বসে রইলেন। ধীরে ধীরে তাঁর মন থেকে সমস্ত উদ্বেগ অন্তর্হিত হয়ে এক গভীর প্রশান্তিতে তাঁর মনটা ভরে উঠল। আর তখনই তিনি ভগবানের কাছ থেকে নীরব আশ্বাস পেলেন যে তাঁর সন্তান সুস্থতা লাভ করতে চলেছে।

আমি জানিনা কোথা থেকে তিনি ওই প্রার্থনার সাড়া পেয়েছিলেন। পরে আমি বুঝেছিলাম তাঁর অন্তরের গভীর বিশ্বাস থেকেই তিনি এমন আশ্রাপ্রদ সাড়া পেয়েছিলেন।

যাহোক বাড়ী ফিরে তিনি যে দৃশ্যের সম্মুখীন হ'লেন তাতে তিনি বিস্ময়ে স্তব্ধ হয়ে গেলেন। তিনি দেখলেন আমি বিছানায় উঠে বসে জল খাওয়ার জন্য কাঁদছি। আমার জ্বর একেবারে সেরে

গেছে। ঘটনাটা খুবই আশ্চর্যজনক হলেও এটা সত্যি যে মাত্র ঘণ্টাখানেক আগেও আমি যে রোগ থেকে মুক্ত হব এমন কথা স্বপ্নেও কল্পনা করতে পারিনি।

অন্য প্রজন্ম অন্য লক্ষ্য

আমি আমার প্রজন্মকে দেখেছি এবং বুঝেছি। আমার ছেলে এখন বড় হয়েছে, তার সঙ্গে বাস করছি আর তার প্রজন্মকে দেখছি এবং বুঝছি। গভীর বিশ্বাস যে অসাধ্য সাধন করতে পারে—সে অভিজ্ঞতাও সঞ্চয় করেছি। আমার ছেলের জন্মের সময় কোন কান ছিল না। তাছাড়াও কানের শিরা পর্য়ন্ত ছিল না। আমার মধ্যে একটা দৃঢ় মানসিকতা তৈরী হলো যে তার কান না থাকলেও সে যাতে শুনতে পায় তার ব্যবস্থা আমাকে করতে হবে। ব্লেয়ার আর আমার মধ্যে যে বিষয়গুলো বাধার সৃষ্টি করছে—সেগুলোকে আমার যে কোন উপায়ে দূর করতে হবে। আমি তাকে ইঙ্গিত বা ইশারার সাহায্যে কথা বলা শেখাবার পক্ষপাতী ছিলাম না। এধরনের উপায় অবলম্বন করলে সে পরিনামে বোবা হয়ে যাবে। এবং তা থেকে তার মধ্যে যে হীনমন্যতা তৈরী হবে তাতে তার জীবনটা তিল তিল করে ধ্বংসের দিকে এগিয়ে যাবে।

এটা আমি জানতম যে স্বাস্থ্যের এবং শারীরিক কাজকর্ম্মের উপর অবচেতন মনের প্রভাবকে যদি সঠিকভাবে প্রয়োগ করা যায় তাহলে অনেক বিস্ময়কর ঘটনা ঘটে যেতে পারে। সচেতন মন, এই অবচেতন মনের প্রবেশদ্বারে সর্বদা সর্তক প্রহরী হিসাবে কাজ করে। অস্বাভাবিক বা প্রতিকূল কোন পরিস্থিতি সৃষ্টি হলে আমাদের সচেতন মনই কার্য্যকরী হয়ে ওঠে আর সেই মনের দ্বারা প্রভাবান্বিত হয়ে স্বাভাবিক ভাবেই কোন কাজ করতে পারিনা।

হিপ্নোজিটম্ বা সম্মোহনের মাধ্যমে এ সচেতন মনকে শক্তিশালী ক'রে সঠিক এবং প্রয়োজনীয় পথে কার্য্যকরী ক'রে তোলা হয়। এটা একটি সুন্দর উপায় এবং এতে ঝুঁকি নেই বললেই চলে। তবে সচেতন এবং অবচেতন মনের মাঝখানে যে বাধার দেয়াল থাকে সেগুলোকে দূর করার জন্য এই সম্মোহন পদ্ধতিকে অত্যন্ত সতর্কতা এবং দক্ষতার সঙ্গে পরিচালিত করতে হয়। সম্মোহন প্রয়োগ করা হলে যার উপর প্রয়োগ করা হয়েছে সে ঘুমিয়ে পড়ে এবং ঘুমের মধ্যেই তাকে যে প্রশ্ন করা হয় সে তার সঠিক উত্তর দিয়ে থাকে। তখন সচেতন মনের কোন কার্য্যকারিতা থাকেনা। সেটা তখন সুপ্ত অবস্থায় থাকে আর অবচেতন মন জেগে ওঠে। ঘুমের মধ্যে যে অনেকগুলো স্তর আছে তার মধ্য দিয়েই এই সম্মোহন বিদ্যাটাকে কার্য্যকরী ক'রে তোলা সম্ভব হয়। এটা একটা বিজ্ঞান ভিত্তিক পদ্ধতি। আমার এই ব্যাখ্যা দেওয়ার প্রয়োজন হল কেন? কারণ আমি দেখেছি গভীর আন্তরিক বিশ্বাসে অনেক দুঃসাধ্য কাজও সহজে সম্পন্ন করা যায় তবে বিশ্বাস নিশ্চয়ই গভীর এবং আন্তরিক হতে হবে। স্বাভাবিক বা সাধারণ ভাবে সে সমস্ত কাজ সম্পন্ন করা চাঁদে হাত দিয়ে চাঁদকে নামিয়ে আনার মতই অসম্ভব। ব্লেয়ার অর্থাৎ আমার ছেলে যখন ঘুমিয়ে থাকত, সে সময় আমি তার সঙ্গে কথা বলতাম। তার অবচেতন মনকে জাগ্রত করে সেই অবচেতন মনের সঙ্গে এই কথাই বলতাম যে আমি তার কাছে থেকে এই অবস্থায় কি আশা করছি। সে অত্যন্ত আগ্রহের সঙ্গে আমার কথাগুলো শুনত এবং সেগুলো তার শরীরের সমস্ত স্নায়ু তন্ত্রে ছড়িয়ে পড়ত।

ব্লেয়ারের মস্তিষ্কে শ্রবনোপযোগী একটা পৃথক স্নায়ু তৈরী করার জন্য প্রাকৃতিক কয়েকটি

পদ্ধতি ব্যবহার করলাম। তার ফলে তার শ্রবণ ইন্দ্রিয় তৈরী না হলেও সে স্বাভাবিক মানুষের অনুপাতে পঁয়ষট্টি শতাংশ শুনতে পায়। সুতরাং সে সম্পূর্ণ সুস্থ না হলেও তার বিশেষ কোন অসুবিধা হয় না। ঘটনাটা শুনে অনেকের হয়ত মনে হতে পারে যে এই আরোগ্য হয়েছে অলৌকিক উপায়ে। কিন্তু আমার মত হল প্রাকৃতিক পদ্ধতিকে সঠিকভাবে ব্যবহার বা প্রয়োগ করতে পারলে শরীরের বিভিন্ন অংশের পরিবর্ত্তন ঘটানো সম্ভব।

ব্রেয়ার কিভাবে শুনতে পায় সেটা আমি একটু বিশ্লেষণ করব। তার মস্তিষ্কের কোষে যে নূতন স্নায়ু তৈরী হয়েছে তার সঙ্গে হাড়ের স্পর্শজনিত সংযোগের ফলে যে কম্পনের সৃষ্টি হয় তার দ্বারাই সে শুনতে পায়। আমারা যে Hearing aid বা শ্রবণ যন্ত্রের ব্যবহার দেখতে পাই সেগুলো একই পদ্ধতিতে কাজ করে।

শুধুমাত্র যন্ত্রটাকেই প্রাধান্য দিলে চলবে না। আমাদের জানতে হবে কোন্ সময়ে আমাদের অবচেতন মন সংবাদ প্রেরণ বা গ্রহণ করতে পারে। যখন মানুষ নিদ্রিত থাকে তখন সংবাদ প্রেরণ বা গ্রহণের উপযুক্ত সময়। এই ব্যাপারটাকে আমাদের সম্পূর্ণ ভাবে বিশ্বাস করতে হবে। যে মনে বিশ্বাসের বিন্দুমাত্র চিহ্ন থাকে না সে মন সংবাদ প্রেরণ বা গ্রহণ করতে পারে না। যে মন ভীতি, হীনতা, অবিশ্বাস এবং সন্দেহের বিষে পূর্ণ থাকে সেই মনের পক্ষে এই ধরনের কাজ করা অত্যন্ত বিপজ্জনক।

এমন অনেক মানুষ আছে, এই মেশিন ব্যবহার করলে তাদের ঘুমের ব্যাঘাত হয়। কারণ এই সমস্ত লোকের মন সর্বদা, ভীতি, সংশয়, উদ্বেগ উত্তেজনায় আচ্ছন্ন থাকে বলে এদের অবচেতন মন কখনও সক্রিয় হতে পারে না। সুতরাং এ মেশিন অবচেতন মন থেকে কোনো সংবাদ গ্রহণ করতে পারে না বা কোনো সংবাদ পাঠাতে পারে না। তাহলে সমস্ত বিষয় পর্যালোচনা করে এটা স্পষ্টই প্রমাণিত হল যে ঘুমের মধ্যেও মানুষ শিক্ষা লাভ করতে পারে আর এই ভাবেই আমরা নিদ্রিত অবস্থাকে উপযোগী করে তুলতে পারি।

সমস্ত মানুষের মধ্যে যে তার একটা নিজস্ব সত্ত্বা আছে তার শক্তি অসীম। পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ রহস্য সম্বন্ধে জ্ঞাত হবার পর আমরা যদি সেই সত্যটাকে মনে প্রাণে আন্তরিক ভাবে বিশ্বাস করতে পারি তাহলে আমরা পৃথিবীর সবকিছু জয় করতে পারব।

আপনার নিজস্ব মতামতকে সঠিকভাবে প্রকাশ করলে সেটা শিল্প সম্মত হবে

ক্লীভল্যান্ডের এক ব্যক্তি দশ লক্ষ ডলারের মালিক। প্রথম পর্য্যায়ে সে তার টি.ভি. সেট বিক্রী করে দিয়ে সামান্য অর্থ উপার্জ্জন করেছিল। তারপর নূতন নূতন প্রোগ্রাম রেডিও বা টি.ভি.র মাধ্যমে ব্রোডকাস্ট করতে শুরু করল। ফলে তার চাহিদা ভীষণ ভাবে বেড়ে গেল। আর সেই সঙ্গে আর্থিক দিক থেকেও সে যথেষ্ট উন্নতি করতে লাগল। তার নাম আর্ষ্ট মডেল। হেনরী ফোর্ড বা টমাস এডিসন দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে তাঁদের লক্ষ্যপথে অগ্রসর হয়েছিলেন ব'লেই তাঁরা সাফল্যের শীর্ষে উঠতে পেরেছিলেন। কলম্বাসের জীবনেও একই ব্যাপার ঘটেছিল। পল অফ টার্সাসও একই ভাবে সাফল্য লাভ করেছিলেন। দৃঢ় বিশ্বাসের সঙ্গে আপনিও যদি আপনার লক্ষ্য পথে অগ্রসর হতে পারেন—আপনিও নিশ্চয়ই সফল হবেন।

আপনার নিজের মতামত শিল্প সম্মত কিনা সেটা নির্ভর করবে সম্পূর্ণ আপনার নিজের

সত্ত্বার উপর। প্রথমে আপনি নিজেকে প্রশ্ন করুন আপনি কি চান? এর উত্তর দেওয়ার জন্য এই প্রশ্নটার উপরে যথেষ্ট গুরুত্ব দিতে হবে, আপনি কি চান—এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য আপনি যে চিন্তা ভাবনা করবেন সেগুলোকে সাহায্য করার জন্য নীচের তালিকাটি লক্ষ্য করুন।

১। আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি।

২। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি।

৩। কোন বাজে অভ্যাস থেকে মুক্তি লাভ।

৪। ভয় থেকে মুক্তি লাভ।

৫। যৌন আবেগ কে কল্যান জনক শক্তিতে রূপান্তরিত করার ক্ষমতা।

৬। বিবাহের ক্ষেত্রে উপযুক্ত পাত্র বা পাত্রী নর্বাচন করার দক্ষতা।

৭। প্রয়োজনে শরীরের ওজনের হ্রাস বৃদ্ধি করার ক্ষমতা।

৮। মিথ্যা ও কুসংস্কারের জাল থেকে বেরিয়ে আসার অথবা নিজের জীবনকে প্রচলিত সংস্কারের ঘেরাটোপ থেকে মুক্ত করে স্বাধীন ইচ্ছানুযায়ী গড়ে তোলার আকাঙ্খা।

৯। অপর ব্যক্তির সঙ্গে প্রীতিপ্রদ সম্পর্ক বজায় রেখে মেলা-মেশা করার ক্ষমতা।

১০। আপনার নিজের চিন্তাধারাকে অন্য কোন মানুষের মধ্যে সঞ্চারিত করে দেবার কৌশল।

১১। আপনার উপার্জনের উৎসটাকে সঠিক ভাবে নির্বাচন করার ক্ষমতা।

আপনার নিজের চাওয়া সম্বন্ধে আপনি যখন সঠিকভাবে সচেতন হবেন তখন আপনি সেই পথ ধরেই অগ্রসর হবেন। আপনি নিজের জন্য একটা নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করে রাখবেন। একটি জ্ঞানী মন কোন নির্দিষ্ট লক্ষ্যে স্থির না থাকা মনের থেকে অনেক বেশী কার্য্যকরী। প্রথমেই আপনি আপনার নির্দিষ্ট একটি লক্ষ্য স্থির করে নিন তাহলে সেই লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হবার সময় বুঝতে পারবেন আপনি কোন পথে চলেছেন এবং আপনি সঠিক ঠিকানাও খুঁজে পাবেন।

আপনি যখন অর্থ উপার্জ্জন করতে চলেছেন আমার বিশ্বাস অন্যান্য অনেক সম্পদের মত এটাকেও একটি বিশেষ সম্পদ ব'লে বিবেচনা করবেন এবং গুরুত্ব দেবেন। আপনি আপনার নিজস্ব যে কোন সম্পদ থেকে অন্যান্য আরো অনেক সম্পদ সংগ্রহ করতে সক্ষম হবেন।

আপনার শরীর এবং মনে এক নূতন দৃষ্টিভঙ্গীর উজ্জ্বল ছবি

একমাত্র মানুষের মধ্যেই যথেষ্ট মানসিক শক্তি বিদ্যমান থাকে। কোন মনুষ্যেতর প্রাণী বা পশুর মধ্যে এই শক্তির কোন অস্তিত্বই নেই। যখন মানুষের মানসিক শক্তি বিকাশ লাভ করতে করতে এমন একটা পর্যায়ে পৌঁছে যায় যে তখন তার অসাধ্য ব'লে কিছুই থাকেনা। তখন হৃদয়ের সম্পদগুলো অর্থাৎ দয়া, মায়া, স্নেহ, প্রেম, প্রীতি, ভালবাসা, সেবা পরিপূর্ণতা লাভ করে এবং সে প্রকৃত মানুষ হয়ে ওঠে বা মহামানবের স্তরে উন্নীত হয়। তখন তার অন্তরের সৌন্দর্য্য বাহ্যিক অবয়বে প্রতিফলিত এবং পরিস্ফুট হয়। সৌন্দর্যের মহিমা এমনই যে তার চোখের দৃষ্টি থেকে, হাসি থেকে, মুখের অভিব্যক্তি থেকে তার হাব ভাব আচার আচরণ সবকিছু থেকে অবর্ণনীয় সৌন্দর্যের মহিমা ঝরে পড়ে। তখন তার আকৃতি-প্রকৃতিতে আমরা মুগ্ধ-আকৃষ্ট হয়ে পড়ি। আমাদের এই আকর্ষণ হল সুন্দরের প্রতি আকর্ষণ, আমরাই শুধু এই সৌন্দর্যের প্রতি

আকৃষ্ট হই না—সারা জগতের মানুষ আকৃষ্ট হয়। আর এ সৌন্দর্য্য হল দয়া, মায়া, স্নেহ সেবা প্রেম, প্রীতি, ভালবাসা, শান্তি ও আনন্দের সৌন্দর্য।

মানসিক শান্তি এবং মানসিক শক্তি

মানুষ নিজের বিশ্বাসের উপর ভিত্তি ক'রে পরিপূর্ণ ভাবে বেঁচে থাকে। যেদিন সে অন্তরাত্মার প্রতি গভীরভাবে বিশ্বাসী হয়ে ওঠে সেদিনই তার আধ্যাত্মিক চেতনার উন্মেষ ঘটে। এই আধ্যাত্মিক চেতনাই আনে শান্তি এবং পরমশক্তির উপর নির্ভরতা। এই চেতনা থেকে যে শক্তি জাগ্রত হয়ে ওঠে সেই শক্তির সাহায্যে জীবনের চলার পথের বাধা বিপত্তি দুশ্চিন্তা, ভয়, নৈরাশ্য অতিক্রম করা সহজসাধ্য হয়ে ওঠে। শুধু তাই নয়। এই শক্তি নানা রকম প্রতিকূলতা, প্রতিবন্ধকতা, প্রলোভন ইত্যাদি প্রতিরোধ করে।

সুতরাং আপনি এই বিশ্বের সর্বশ্রেষ্ঠ রহস্যের সন্ধান পেলেন এখন আপনি নির্ভিক হৃদয়ে তার সদ্ব্যবহার করতে শুরু করুন।

প্রথমতঃ নিয়মিত প্রতিদিন সন্ধ্যেবেলা প্রার্থনা বা উপাসনা করার অভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা করবেন।

দ্বিতীয়তঃ আপনার মনকে কোন লক্ষ্য বস্তুতে স্থির করুন সেটা কোনো বিন্দু বা প্রদীপের শিখা হতে পারে। সেদিকে একাগ্র দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকুন। এইভাবে অভ্যাস করতে করতে আপনার মনের একাগ্রতা উল্লেখযোগ্য ভাবে বেড়ে যাবে। এরপর সেই একাগ্র মন নিয়ে অন্তরাত্মাকে উপলব্ধি করার চেষ্টা করুন।

পঞ্চদশ অধ্যায়

উৎসাহ ছাড়াও আরও কিছু

মানুষের মধ্যে যে অন্তর্নিহিত শক্তি আছে তার মধ্যে উৎসাহ বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। আপনি যখন কাউকে কোনো বিষয়ে অনুরোধ করবেন তখন উৎসাহ এবং আন্তরিকতার সঙ্গেই করবেন। তাহলে যাকে অনুরোধ করা হচ্ছে সে আপনার অনুরোধ না রক্ষা ক'রে থাকতে পারবেন না। এটা মনে রাখা দরকার যে, কোনো সৎ প্রচেষ্টাকে কার্য্যকরী করতেই উৎসাহ প্রকাশ পায়। এমনকি মন্দলোকের মনেও এই উৎসাহ অনুকূল প্রভাব বিস্তার করে।

আমি একসময় দুখানা চিঠি পড়েছিলাম। চিঠিগুলোর ভাষায় বা বক্তব্যে এমন কিছু ছিল যা পড়ে আমি পচন্ড ভাবে উৎসাহিত হয়েছিলাম। তার কারণ এই চিঠিগুলোর বক্তব্যে এমন একটা শক্তির প্রকাশ ঘটেছিল যা আমাকে কাজে সফল হতে সাহায্য করেছিল।

উৎসাহ এমন একটি মানসিক অবস্থা যা মানুষের মধ্যে অনুপ্রেরণার সৃষ্টি করে এবং একজনকে সক্রিয়ভবে সংশ্লিষ্ট কর্ম্মে নিযুক্ত হতে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান ভূমিকা গ্রহণ করে। আমাকে যে চিঠি দুটো লেখা হয়েছিল তা নীচে দেখানো হল।

প্রথম চিঠি

প্রিয় মহাশয়,

আমি এই মাত্র একটা বইয়ের পান্ডুলিপি শেষ করলাম যার নামকরণ করেছি, 'How to sell

your services' আশা করি এই বইটির বেশ কয়েক শো কপি বিক্রী হয়ে যাবে। আমার ধারণা এই বইয়ের ক্রেতারা সবাই এই বইয়ের সম্বন্ধে সঠিক ভাবে সমস্ত খবরাখবর আপনার মাধ্যমেই জানতে পারবে কারণ মার্কেটিং সার্ভিসের ব্যাপারে আপনার যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে। আমার লেখা এই 'How to sell your services' নামের বইটার প্রকাশনার জন্য একটা ভূমিকা লিখে দেবার জন্য কি আপনি একটু সময় দিতে পারবেন? সে ব্যাপারে যদি আপনি আমাকে সাহায্য করেন তাহলে পাঠকবর্গ এই লেখাটার যথেষ্ট প্রশংসা করবে এবং আমার একটি মহৎ উদ্দেশ্য সফল হবে। আমার প্রতি এই সহানুভূতির জন্য আপনার কাছে আমি চির কৃতজ্ঞ থাকব।

ইতি আপনার
বিশ্বস্ত...

দ্বিতীয় চিঠি

প্রিয় মহাশয়

আপনি কি দয়া ক'রে আমাকে একটা সুযোগ দিয়ে ধন্য করবেন যাতে আমার বইয়ের ভূমিকা হিসাবে আপনার কয়েকলাইন পরামর্শ এবং উৎসাহজনক কিছু লেখা থাকবে। যেটা পড়লে আমার বইয়ের পাঠক বর্গ অত্যন্ত উৎসাহিত বোধ করবেন। আমি How to sell your services নামের বইটার পান্ডুলিপি সম্পূর্ণ করেছি। যাঁরা জীবনে সাফল্য অর্জন করার জন্য কঠোর সংগ্রাম ক'রে চলেছেন তারা আমার এই বইটি পড়লে নিশ্চয়ই উপকৃত হবেন এই আশা রাখি। আমি জানি আপনার সময়ের অত্যন্ত অভাব। সুতরাং আপনার সেক্রেটারীকে ডেকে তাকে দিয়ে যদি এই বইয়ের ভূমিকাটি লিখিয়ে নেন তবে খুব ভাল হয়, আপনার মূল্যবান মতামতে অনেকের উপকার হবে। যদিও অর্থের বিনিময়ে এই মূল্যবান মতামত পাওয়া যায় না এ কথাটা বিশ্বাস করে আপনি যদি আমাকে সাহায্য করেন তাহলে আমি বাধিত হব।

ইতি আপনার
আন্তরিক

এই চিঠি দুটো মনোযোগ দিয়ে পড়ার পর একজন সেলস্ম্যানের কথা মনে পড়ে গেল। সে আমাকে Saturday evening নামের একটা পত্রিকার গ্রাহক হওয়ার জন্য সনির্বন্ধ অনুরোধ জানিয়েছিল। সে তার পত্রিকার একটা কপি আমাকে দিয়ে বলেছিল।

"আমাকে একটু সাহায্য করতে আপনি কি এই পত্রিকার একজন গ্রাহক হবেন—?

প্রথম চিঠিটা প'ড়ে যখন আমার সেই saturday evening পত্রিকার সেলস্ম্যানটির কথা মনে এলো আমি তার পত্রিকার কপিটা খুঁজে বার করলাম। কারণ আমার মনে হয়েছিল সেই সেলসম্যানের অনুরোধের মত প্রথম চিঠিতে আমার উপর এক ধরনের নির্ভরতা প্রকাশ পেয়েছে।

কিন্তু দ্বিতীয় চিঠিটা পড়বার পর আমার মনে হয়েছিল চিঠিটার মধ্যে তোষামোদের কথা ছাড়া আর কিছুই নেই।

এই দুটো চিঠি থেকে একটা ব্যাপার পরিষ্কার হচ্ছে যে একই মানুষের মন প্রথমে উৎসাহজনক এবং পরে তোষামোদ পূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করছে। সুতরাং আমার নিজস্ব নীতি অনুসারে উৎসাহজনক চিঠিটা রেখে দ্বিতীয় চিঠিটাকে বর্জন করলাম।

নিজের উপদেশ আমি নিজেই বিক্রী করি

এই বাক্যটা প'ড়ে আপনাদের কারো মনে যেন ধারণা না হয় এখানে ব্যবসা ভিত্তিক কোনো বিক্রীর কথা উল্লেখ করা হয়েছে। আপনি আপনার মানসিক সম্পদগুলোকে অন্যান্য মানুষের কাছে বিক্রী করে দিতে পারবেন। আমার এই কথাগুলো হয়ত আপনার বোঝার পক্ষে অসুবিধা হচ্ছে। কিন্তু আপনার মনের আনন্দ, সুখের অনুভূতি, সাফল্যের ভাব স্ফূর্তি লাভ করবে না অপরের স্বীকৃতি না পেলে।

আমি 'উৎসাহ' এই শব্দটা দিয়ে এই অধ্যায়টা লিখতে শুরু করেছিলাম। এই উৎসাহ নামক বৃত্তিটির অবস্থান মানুষের মনে এবং এটাকে চেষ্টার সাহায্যেই বাড়িয়ে তোলা যায়। শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার অনেকাংশই উৎসাহের সাহায্যে নিয়ন্ত্রিত হয়। এই শক্তির উপযুক্ত প্রয়োগ এবং ব্যবহারের মাধ্যমে যে কোন প্রতিকূল পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারবেন।

আপনার উৎসাহকে আপনি কোন পথে পরিচালিত করবেন

আপনি যখন একজন সেলস্ম্যান হিসাবে কাজ করবেন তখন আপনার সেল্সের সামগ্রীটির বিক্রী ব্যাপক হারে বাড়াবার জন্য আপনার প্রধান কর্ত্তব্য হবে ক্রেতাদের মধ্যে আপনার উৎসাহ উদ্দীপনাকে ছড়িয়ে দেওয়া।

আমি আমার জীবনে বহু মানুষের সংস্পর্শে এসেছি যাঁরা ক্রমাগত সাফল্য লাভ করেছেন আবার এমন বহু মানুষ দেখেছি যারা বারবার ব্যর্থতার শিকার হতে হতে একেবারে হতাশায় ভেঙ্গে পড়েছেন। কারণ তারা তাদের উৎসাহ উদ্দীপনা হারিয়ে ফেলেছিলেন এবং তাদের লক্ষ্যপথে নিষ্ঠা এবং সততার অভাব ছিল।

ষোড়শ অধ্যায়

আপনার নিজের উপর নির্ভর করবে আপনি কিভাবে আপনার জীবন গঠন করবেন

একজন বিত্তশালী লোকের কাতর কণ্ঠস্বর শুনত পেলাম। তিনি বলে উঠলেন, "আমাকে শান্তি পেতে সাহায্য করুন।"

ঘটনাটা বেশ কয়েক বছর আগের ধনী লোকটি তার সমস্যা নিয়ে আমার কাছে এসেছিলেন আমার কাছ থেকে সাহায্য পাওয়ার আশা নিয়ে। আমাকে তিনি বলেছিলেন, "যে সমস্ত সামগ্রী অর্থের বিনিময়ে কিনতে পারা যায়—তা সবই আমার আছে। আমি দীর্ঘদিন অর্থ, বিত্ত, সম্পদের ভোগে আকণ্ঠ ডুবে ছিলাম কিন্তু দেখলাম এই সমস্ত জাগতিক বস্তু বিন্দুমাত্র মানসিক শান্তি দিতে পারে না বরং যন্ত্রণাকে দ্বিগুণ বাড়িয়ে দেয়। আপনি আমাদের অনুগ্রহ ক'রে শান্তির পথ দেখান।"

আমি পূর্ব অধ্যায়ে লিখেছিলাম মানুষের কল্যানের জন্য আমি কতকগুলো পরিকল্পনা গ্রহণ করেছিলাম আর সেগুলোকে বাস্তবে রূপায়িত করার জন্য পরামর্শ দানের কতকগুলো কেন্দ্র খুলতে চেয়েছি। তার মধ্যে একটি হল, "মানসিক শান্তি লাভের উপায়।" আশা করবো সেই কেন্দ্রে সমস্যাপীড়িত অগণিত মানুষের সমাগম হবে। তারা তাদের সমস্যার কথা জানাবে এবং

ফলপ্রসূ আলোচনার মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট সমস্যা সমাধানের উপায় উদ্ভাবন করা হবে। সমস্যা জর্জরিত মানুষটি মনের আনন্দ ও শান্তি আহরণ ক'রে স্বস্থানে ফিরে যাবেন। আমেরিকায় যে সমস্ত অর্থনৈতিক সংস্থা আছে তাদের সঙ্গে যৌথ উদ্যোগ নিয়ে একসঙ্গে কাজ ক'রে যাব। আমাদের এই কর্মোদ্যোগ ক্রমশ দেশ থেকে দেশান্তরে বিস্তার লাভ করবে এবং শেষ পর্য্যন্ত সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়বে—আপামর মানুষের উন্নতি সাধন করবে। আমরা যে সমস্ত উপদেশ বা পরামর্শ দেব আর তার বিনিময়ে যে অর্থ দাবী করব তা ধনী কিংবা দরিদ্র উভয় শ্রেণীর পক্ষে বহন করা সম্ভব হবে। এভাবে আমাদের সংস্থাগুলোর অর্থনৈতিক দিক থেকে যথেষ্ট উন্নতি হবে। তবে আমাদের উদ্দেশ্য হবে প্রধানত মানুষের কল্যান করা তারপর অর্থনৈতিক দিকে গুরুত্ব দেওয়া। এ থেকে আপনারা বুঝতে পারলেন আমরা আমাদের সম্পদ সমস্যাপীড়িত মানুষদের মধ্যে ভাগ ক'রে দিলাম। তাতে তারা যেমন উপকৃত হল আর তাদের সাহায্যে আমাদের অর্থনৈতিক উন্নতি হল।

একজন উৎসর্গীকৃত মানুষকে নির্দিষ্ট কিছু কর্ম্মে নিয়োগ করা

একজন ভদ্রলোক যখন আমার সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে এসেছিলেন তাঁকে আমি বলেছিলাম, আমাদের সাংগঠনিক প্রকল্পের ব্যাপারে কিছু বলবার আগে আপনাকে জানানো প্রয়োজন যে আমাদের এমন একজন উৎসর্গীকৃত মানুষের প্রয়োজন যে, মানুষের কল্যানের জন্য সেবা মূলক কাজে এই সংগঠনের জন্য অনেকটা সময় ব্যয় করতে দ্বিধান্বিত হবে না। তাছাড়াও সেই মানুষটির প্রচুর অর্থ এবং প্রচুর সময় থাকতে হবে। আর ব্যবস্যা সংক্রান্ত যাবতীয় বিষয়ের উপর তার প্রচুর অভিজ্ঞতা থাকারও প্রয়োজন। কারণ আমাদের পরিকল্পনা গুলোকে বাস্তবায়িত করার জন্য সেই মানুষটির মধ্যে এই গুণগুলো থাকতে হবে। সে মানুষটি কখন্য চিন্তা করবে না কাজের বিনিময়ে তার কি লাভ হল। তাই আমি একজন ধনী ব্যক্তিকে চেয়েছি। কাজের পরিপ্রেক্ষিতে তাকে যদি আর্থিক দিক থেকে কিছুটা ক্ষতিগ্রস্ত হতে হয় তাহলে সে যেন কিছু মনে না করে। তাছাড়া একথাটাও তাকে মনে রাখতে হবে তাকে যেন কাজ করতে গিয়ে মানসিক স্থৈর্য্য বা শান্তি নষ্ট না করতে হয়।

ঐ ভদ্রলোক ক্যালিফোর্নিয়া থেকে এসেছিলেন তিনি আমাকে আরো যদি কিছু বক্তব্য থাকে সেগুলোও বলার জন্য অনুরোধ করলেন। আমি তাঁকে বললাম, মানুষের কল্যানের জন্য আমি যে সংগঠনটি গ'ড়ে তুলেত চলেছি তার নামকরণ করতে চাই "The golden Rule Industries." আমি আবার বললাম মনে করুন আপনার বেঁচে থাকার জন্য যেটুকু অর্থের প্রয়োজন সেই প্রয়োজনীয় অর্থটুকু আপনার আছে। কিন্তু ব্যবসার ব্যাপারে এমন কিছু পরিকল্পনা ক'রে রেখেছেন যেটাকে আপনি কাজে পরিণত করতে চান। সেক্ষেত্রে আপনি কিভাবে অন্যের সাহায্য পেতে পারেন ব'লে মনে করেন। ভদ্রলোক উত্তরে বললেন, "এমন পরিস্থিতিতে আমি নিশ্চয়ই চাইব কেউ আমার উদ্দেশ্য সম্বন্ধে সচেতন হয়ে আমাকে মূলধন দিয়ে সাহায্য করুক। আমিও আপনার সঙ্গে একমত। আমেরিকার Golden Rich Industries এমন সমস্ত মানুষের অনুসন্ধানে ব্যাপৃত থাকেন যাদের ব্যবসা সংক্রান্ত বিষয়ে প্রচুর অভিজ্ঞতা আছে এবং ঐ অভিজ্ঞতাকে কার্য্যকরী করার জন্য এই সংগঠন মূলধনের যোগান দেবে এবং মানুষের কল্যানের জন্য তা ব্যবসায়ে বিনিয়োগ করবে। এই তত্ত্বটাকে Business management Advice নামে অভিহিত করা হয়, এখানে প্রধানত দুটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের উপর সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। নতুবা ব্যবসায়ে পতনে

অনিবার্য্য।

সে দুটি হল

ক) মূলধনের অভাব এবং খ) ব্যবসা-পরিচালনায় দক্ষতার অভাব।

যাদের প্রচুর অর্থ এবং আন্তরিক ইচ্ছা আছে কিন্তু কাজে অগ্রসর হতে পারছে না—তারা এধরনের সংগঠনের মাধ্যমে যথেষ্ট উপকৃত হবে। ভদ্রলোক বললেন, "এধরনের সংগঠন নিশ্চয়ই অনেক আছে।"

নিশ্চয় তবে তার মধ্যে মাত্র সামান্য কয়েকটি টিকে আছে।

আমাদের এই প্রতিষ্ঠানে একজন তরুণী আছেন যিনি সেলাইয়ের কাজে যথেষ্ট দক্ষ। প্রথমে তিনি মহিলাদের পোষাক তৈরী এবং তার নানা রকম ডিজাইন ক'রে তাঁর ব্যবসা আরম্ভ করেন। Golden Rule Industries এর এই সংস্থাও তাকে সঠিক পথেই পরিচালিত করতে সক্ষম হয়েছে বলে এ বিষয়ে স্থির নিশ্চিত ছিল। বর্ত্তমানে মহিলাটি নিজের যথেষ্ট উন্নতি করেছেন এবং প্রচুর মহিলাকে কাজের সুযোগ করে দিয়েছেন। এই প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে যারা আর্থিক এবং ব্যবসা-সংক্রান্ত উপদেশ পায় তাদের কাছে এই প্রতিষ্ঠানটি একটি বিশেষজ্ঞ প্রতিষ্ঠান হিসাবে পরিচিত।

ভদ্রলোক আমার বক্তব্যে সাই দিলেন।

মোটর গাড়ীর যন্ত্র বিদ্যায় পারদর্শী একজন দক্ষ এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তি নিজের হাতে সুন্দর মডেলের একটা মোটর গাড়ী তৈরী করেছিলেন আর সেটাকে একহাজার ডলার মূল্যে বিক্রী ক'রে দিয়েছিলেন। এই গাড়ীটির বিশেষত্ব হল মাত্র এক গ্যালন তেলে পঞ্চাশ মাইল পথ অতিক্রম করতে পারে। ছোট পরিবারের পক্ষে এই গাড়ীটি অত্যন্ত উপযোগী। এর নির্মান কৌশল অত্যন্ত সহজ হওয়ার জন্য এটা তৈরী করতে কোনো অসুবিধা হয় না। Golden rule Industries সেই মেকানিকের জন্য একটা ছোট প্রতিষ্ঠান তৈরী ক'রে তাঁকে সেখানকার কাজে নিযুক্ত করল। আর তাঁর এই পরিকল্পনা যাতে বহুদূর পর্যন্ত বিস্তৃত হয় সে ব্যবস্থাও করল। ফলে এ দেশের অটোমোবাইল ইন্ডাস্ট্রি তাঁর পরিকল্পনা এবং তাঁর গাড়ী নির্ম্মানের কথা জানতে পেরে স্বল্প খরচে গাড়ী তৈরীর পরামর্শ নেবার জন্য তাঁর কাছে আসতে লাগল।

হাইস্কুলের টেক্‌নিক্যাল বিভাগের একজন মেধাবী ছাত্র চমৎকার মডেলের একটা বিমান তৈরী করল। তার ইচ্ছা তার এই প্রতিভা জাতীয় ব্যবসার ক্ষেত্রে নিয়োজিত হয়ে দেশে বিদেশে প্রসার লাভ করুক এবং অন্যান্য হাইস্কুলের ছাত্ররা তাদের স্কুলের পাঠক্রম শেষ করার পর কর্ম্মী হিসাবে তার সঙ্গে যোগ দান করুক। গোল্ডেন রুল ইনডাস্ট্রি সেই মেধাবী ছাত্রটিকে এবং তার সহকর্ম্মী বন্ধুদের এই বিমান তৈরীর ব্যবসা শুরু করতে এবং সেটাকে ব্যাপক উন্নতির স্তরে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রভূত সাহায্য করতে পারে।

আমার সাক্ষাৎ প্রার্থী ভদ্রলোক আবেগের সঙ্গে বলে উঠলেন, "বাঃ খুব সুন্দর! এমন এক তরুন প্রতিভাকে সাহায্য করার পরিকল্পনার জন্য গোল্ডেন রুল উল্লেখযোগ্য ভাবে প্রশংসা দাবী করতে পারে।"

নিশ্চয়ই এটা ছাড়া দরিদ্র কৃষকদের কথাও আমি ভেবে রেখেছি। তাদের প্রতিও আমার যথেষ্ট সহানুভূতি আছে। একজন কৃষকের সুতীর কাপড় বয়নের জন্য মেশিন নির্ম্মানের প্রবল ইচ্ছা। কিন্তু তার আর্থিক সংগতির অভাবের জন্য সে তার চিন্তাকে বাস্তবে রূপ দিতে পারছে না। গোল্ডেন রুল তাকে কার্পাস চাষের জন্য প্রয়োজনীয় জমি, মেশিন তৈরীর জন্য প্রয়োজনীয়

যন্ত্রাংশ এবং তার কাজে সহায়তা করার জন্য প্রয়োজনীয় সংখ্যক কর্ম্মী যোগান দিতে প্রস্তুত। একজন নবীন লেখক, মানুষের জীবন কিভাবে উন্নতির শিখরে আরোহন করতে পারে সে বিষয়ে সাড়া জাগানো একটি উপন্যাস লিখেছেন কিন্তু বইটি প্রকাশ করতে গেলে যত টাকার প্রয়োজন সে টাকা তাঁর নেই। গোল্ডেন রুল বইটা প্রকাশনার দায়িত্ব নিতে পারে অথবা বইটি প্রকাশ করার জন্য তাকে প্রয়োজনীয় অর্থ যোগান দিতে পারে।

এক তরুনী স্টেনোগ্রাফার এমন এক ধরনের আশ্চর্যজনক চেয়ার তৈরী করেছে যেটা, যেদিকে অঙ্গ সঞ্চালিত করা হবে চেয়ারটা সেদিকেই ঘুরবে আবার শরীরটাকে হেলিয়ে দিলেই সেটা স্থির হয়ে যায়। এটা একটা বেশ চমৎকার জিনিস এবং আশা করা যায় বাজারে এমন একটা জিনিসের যথেষ্ট চাহিদা হবে। গোল্ডেন রুল এর দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবার প্রতিশ্রুতি দিয়েছে। ভদ্রলোক এবার বললেন, "আশ্চর্য্য আজকের তরুন তরুনীদের মধ্যে এই সমস্ত অপূর্ব জিনিসের উদ্ভাবনী শক্তি বিকাশ লাভ করছে?"

অনেকেই নূতন নূতন জিনিস আবিষ্কার ক'রে আমার কাছে নিয়ে আসে। এই সব মানুযকে আমি তাদের নিজের পায়ে দাঁড়াতে সাহায্য করার জন্য আমার সাধ্যমত চেষ্টা করি। আমি এমন অনেক মানুষকে জানি যাদের মাথায় আছে সৃষ্টিধর্ম্মী প্রকল্প এবং যাদের সেই প্রকল্পকে বাস্তবে রূপ দেওয়ার মত যথেষ্ট দক্ষতা আছে।

প্রতিটি জেলখানায় অনেক অভিজ্ঞ এবং শিক্ষিত মানুযকে তাঁদের তাৎক্ষণিক ভুলের জন্য অন্তরীন থাকতে হয়। তাঁরা শিক্ষা এবং ব্যবসা সংক্রান্ত বিষয়ে অন্যান্য বন্দীদের সাহায্য করতে পারেন। এই সমস্ত কাজের ফল এত শুভ এবং কল্যানজনক যে জেল থেকে বেরিয়ে আসার পর তারা সমাজের অন্তর্ভুক্ত হয়ে সৎ এবং ভদ্র ভাবে বেঁচে থাকার উপায় খুঁজে পায়। কারাবন্দীদের পড়াশুনার খরচের জন্য International correspondence কলেজগুলো পঁয়ত্রিশ হাজার ডলার দান করেছে।

জেল থেকে বেরিয়ে আসার পর কারাবন্দীদের সৎ এবং ভদ্রভাবে বেঁচে থাকার সুযোগ দেওয়ার জন্যই যে পরিকল্পনাটা গ্রহণ করা হয়েছে সে খবর সর্বত্র ছড়িয়ে পড়েছে। এর দ্বারা সমাজেরও যথেষ্ট উপকার হবে। আমি নিজেও এইপরিকল্পনাটার যথেষ্ট প্রশংসা করি।

এ্যালুমিনিয়ামের সাহায্যে এমন একটা যন্ত্র তৈরী করা হয়েছে যার দ্বারা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অন্য দুজন অভিজ্ঞ মিস্ত্রীর সাহায্য নিয়ে প্রধান মিস্ত্রি এক দিনেই বাড়ীর ছাদ ও দেয়াল তৈরী ক'রে ফেলতে পারে। এই যন্ত্রটার পরিকল্পনাকে বাস্তবায়িত করার জন্য গোল্ডেন রুল সাহায্য করেছে।

ক্যালিফোর্নিয়ার ভদ্রলোক বললেন, "বাঃ চমৎকার, এধরনের পরিকল্পনাগুলো তো বেশ লাভজনক।

আমি বললাম, এ রকম অনেক লাভজনক পরিকল্পনা আমার কাছে আছে। আপনি নিশ্চয় বুঝতে পারছেন গোল্ডেন রুল কিভাবে প্রতিভাবান অথচ দারিদ্র্যপীড়িত মানুষের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে। আমার সাক্ষাৎপ্রার্থী যখন প্রথম আমার কাছে এলেন তখন তাঁকে অত্যন্ত বিষণ্ণ মনে হয়েছিল। আমার কথাগুলো শুনে মনে হল তাঁর বয়স যেন দশ বছর কমে গেছে, মুখমন্ডলে বিরাজ করছে এক নূতন আশার আলো। ভদ্রলোক বললেন, এখানে অনেকগুলো ব্যবসা পরস্পরের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রেখে অগ্রগতিকে অক্ষুন্ন রেখেছে কিন্তু এখানে না আছে কোন ধর্ম্মঘট না আছে শ্রমিক মালিকে বিবাদ। ব্যাপারটা মনে হচ্ছে বেশ রহস্যজনক।"

আপনার কাছে ব্যাপারটা রহস্যজনক মনে হতে পারে কিন্তু এর পেছনের কারণটা অত্যন্ত

সহজ এবং স্বাভাবিক। আমাদের মন শান্তিপূর্ণ সুতরাং অপরের কথা আমরা বুঝতে পারি বলেই তাদের সঙ্গে সুন্দর বোঝাপড়া হতে কোনো অসুবিধা হয় না, প্রত্যেকে প্রত্যেকের প্রতি সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেয় এবং সকলেই পরস্পরের প্রতি বন্ধু ভাবাপন্ন। সে জন্য সমস্ত কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হয়।

ভদ্রলোক এবার কথা বলতে গিয়ে ভীষণ ভাবে উচ্ছাস প্রকাশ ক'রে ফেললেন, আপনি যেন দেবদূতের মত কথা বলেছেন।

আমি সঙ্গে সঙ্গে বলে উঠলাম—না-না আমাকে অতটা উচ্চস্তরের লোক মনে করবেন না। আমি শুধু পরিকল্পনাগুলোর ব্যবহারিক দিকের কথাই উল্লেখ করেছি যা ধ্বংসের হাত থেকে পৃথিবীকে রক্ষা করবে। সৎ প্রচেষ্টায় অর্থোপার্জ্জন ক'রে ধনী হতে অনুপ্রানিত করবে। গোল্ডেন রুল ইন্ডাস্ট্রি এমন একটি স্কুলের প্রতিষ্ঠা করবে যেখানে সব রকম বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে। এবার ভদ্রলোক "আমেন, আমেন"—বলে চীৎকার করে উঠলেন।

এই গোল্ডেন রুলের উদ্দেশ্য হল রাজনীতি, ব্যবসা, এবং চাকরী সংক্রান্ত সমস্ত বিষয়ে শিক্ষা দেওয়ার ফলে এই সংস্থায় যারা যোগ দেবে তারা নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাফল্য অর্জন করবে।

মানুষ নিজেকে ঈশ্বরের সমতুল্য ক'রে গড়তে পারে আবার নিজেকে শয়তানও বানাতে পারে

বইয়ের শেষ পৃষ্ঠায় পৌঁছতে আমাদের আর বিশেষ দেরী নেই। মনের দৃঢ়তা সম্বন্ধে আমরা একটা পরিষ্কার ধারনা পেয়েছি আর কি কি উপায়ে বা কোন্ কার্য্যের দ্বারা সমস্ত প্রতিবন্ধকতা বা প্রতিকূলতাকে জয় ক'রে নিজের লক্ষ্যে পৌঁছান যায় সেটাও জেনেছি কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রে দেখা যায় বড় বড় ধনী বা ব্যবসায়ীরা অর্থোপার্জ্জন করতে গিয়ে অপরের ক্ষতি করে। তাদের মনে দৃঢ়তা বা মূল্যবোধের যথেষ্ট অভাব আছে। শুধু তাই নয় তারা সমস্ত রকম আদর্শের পথ থেকে বিচ্যুত হয়ে নিজেদের স্বার্থসিদ্ধির জন্য সবকিছুই করতে পারে। প্রয়োজনে তারা কোন অন্যায় বা অপরাধমূলক কাজ করতে দ্বিধান্বিত হয় না। সুতরাং নরকের পথই তাদের যাত্রা পথ।

তাহলে বুঝতে পারলেন আপনি নিজেকে নিজে শয়তান বা দেবতা বানাতে পারেন। আপনি যদি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পরেন তাহলে আপনি যে সম্পদ অর্জন করবেন তা আপনার কাছ থেকে কেউ ছিনিয়ে নিতে পারবে না।

আমি সৃষ্টিকর্ত্তার সম্বন্ধে জানি

একদিন আমার সৎমা বাবাকে উদ্দেশ্য করে যে কথাগুলো বলছিলেন, সেগুলো আমার কানে গেল। তিনি বলছিলেন,

"যারা অপরের ক্ষতি করে এবং অপরকে অশুভ বা অমঙ্গলজনক কাজ করতে প্ররোচিত করে তারা সত্যিকারের শয়তান" ছেলেবেলায় তাঁর কথাগুলো এত গভীর ভাবে মনের মধ্যে গেঁথে গেছিল যে সেকথা জীবনে ভুলতে পারিনি।

আমাদের স্রষ্টা যিনি তিনি সর্বদা আমাদের সঙ্গে সঙ্গে আছেন। প্রতিটি ফুল, প্রতিটি গাছ লতাপাতা-পৃথিবীর সমস্ত কিছুর মধ্যেই তাঁকে দেখার আমার সৌভাগ্য হয়েছে। জলে-স্থলে-

অন্তরীক্ষে প্রতিটি স্থানে তাঁর অস্তিত্ব আমি অনুভব করি। আকাশের নক্ষত্রের মধ্যে, ভাসমান মেঘামালায় আবার জোতির্ময় সূর্য বা স্নিগ্ধ চন্দ্রিমার মধ্যেও আমি তাঁকে দেখতে পাই। দেখতে পাই তাঁকে প্রেম, প্রীতি, স্নেহ, ভালবাসার মধ্যেও। সর্বব্যাপি তাঁর অস্তিত্ব। ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র অনু-পরমানুর মধ্যে যেমন তাঁর অস্তিত্ব বিরাজমান তেমন বিরাট পর্বত গিরিশৃঙ্গে ও মহাসাগরের মধ্যেও তাঁর একই অস্তিত্বের প্রকাশ আমরা অনুভব করি।

এখানেই আপনার মহত্ত্বের প্রকাশ আবার এখানেই আপনার শান্তি

কতকগুলো বিশেষ সূত্র মানসিক শান্তি আনতে সাহায্য করে। সেগুলোর সঙ্গে অবশ্যই অর্থোপার্জ্জনের ব্যাপারটা যুক্ত আছে। এখানে কয়েকটি সূত্রের কথা উল্লেখ করা হল যেগুলো মনের শান্তি বজায় রাখতে সাহায্য করে। সেগুলো মনোযোগের সঙ্গে পড়ুন এবং আপনার পকেট বই-এ নোট করে রাখুন।

(১) আপনি নিশ্চয়ই অনুভব করেন যে আপনার মধ্যে বিবেক নামে একটি সত্ত্বার অস্তিত্ব আছে। এই বিবেকই সর্বদা আপনাকে মন্দ একটা প্রভাব থেকে রক্ষা করবে এবং ভালো মন্দ বিচার করতে সাহায্য করবে।

(২) আপনার মনের উপর আপনারই একমাত্র অধিকার আছে। আপনার নিজের চিন্তার প্রকৃতি অনুযায়ী আপনি চিন্তা করুন। নিজের স্বাধীন ইচ্ছা অনুযায়ী বেঁচে থাকার চেষ্টা করুন।

(৩) সর্বদা আপনি নিজের কাজে নিজেকে নিযুক্ত এবং ব্যস্ত রাখুন। অন্যের ব্যাপারে হস্তক্ষেপ করার অভ্যাস থেকে বিরত থাকুন।

(৪) অপ্রয়োজনে কোনো কিছুর বিচার করতে যাবেন না। সে বস্তু কেন্দ্রিকই হোক আর মানসিকই হোক।

(৫) আপনার পারিবারিক পরিমন্ডলে শান্তি বজায় রাখার চেষ্টা করবেন। সহকর্ম্মীদের সাথেও শান্তি বজায় রাখবেন।

(৬) ভালো কিছু যা আপনার নিজস্ব তা সবার সাথে ভাগ ক'রে নেবেন। এটা আপনি আন্তরিক ভাবেই করবেন।

(৭) জীবন যেমন তেমন দৃষ্টিভঙ্গীতেই তাকে দেখবেন।

(৮) অপরের আকাঙ্খা পুরনের জন্য এবং অপরের কল্যানের জন্য নিশ্চয়ই আপনি তাদের সাহায্য করবেন। আমার দেওয়া সূত্রগুলোকে অনুসরণ ক'রে নিজের যেমন উন্নতি বিধান করতে পারবেন তেমন শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে স্বাস্থ্য ও সম্পদের অধিকারী হয়ে অপরের কল্যানকারী বন্ধু হিসাবে পরিচিতি লাভ করবেন।

আপনিই আপনার জীবনের স্রষ্টা

মানবজাতিকে সৃষ্টির সময় সৃষ্টিকর্ত্তা তাকে সমস্ত সম্পদ দিয়ে ধনী ও সমৃদ্ধ করেছেন। তিনি আমাদের ভালো মন্দ বিবেচনা করার শক্তি দিয়েছেন তিনি আমাদের নানা ঘাতপ্রতিঘাতের মাধ্যমে বুঝিয়ে দেন যে ভালো কাজ করলে তিনি যেমন আমাদের পুরস্কৃত করবেন মন্দ কাজ করলে তেমনি শাস্তি দেবেন। স্বাধীন ভাবে যাতে আমরা কাজ করতে পারি সেজন্য তিনি আমাদের ইচ্ছাশক্তি দান করেছেন।

ভগবান আপনার জীবনে একজন সাহায্যকারী বন্ধুর ভূমিকা নেন

আমাদের প্রতিটি কর্ম্মে আমাদের প্রতিটি চিন্তার সাথে ভগবানের অস্তিত্ব জড়িয়ে আছে। তিনি আমাদের অন্তরে বিবেকরূপে অবস্থান ক'রে সর্বদা আমাদের সৎ এবং কল্যানের পথে পরিচালিত করছেন। তিনি আমাদের মনকে যে শক্তি দিয়ে সমৃদ্ধ করেছেন সে শক্তিকে সৎ এবং কল্যানের পথে প্রয়োগ করার ভার আমাদেরই।

আপনার যদি ইচ্ছা হয় বাসোপযোগী আপনি একটা বাড়ী তৈরী করবেন তাহলে সেটা তৈরী করার জন্য আনুষঙ্গিক কি কি উপকরনের প্রয়োজন হবে সে বিষয়ে অবশ্যই আপনাকে অবহিত হতে হবে। আপনাকে একটা জমি পেতে হবে যেখানে আপনি বাড়ীটা তৈরী করবেন বলে স্থির করেছেন। আপনার বাড়ী তৈরীর ইচ্ছাটি যদি গুরুত্ব না পায় তাহলে আপনাকে রোদ বৃষ্টি জল ঝড়ে কষ্ট পেতে হবে।

মনরূপ গৃহনির্ম্মানের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণরূপ শক্তি সংগ্রহ করার প্রয়োজন। যদি মনরূপ বাড়ী তৈরী করার ইচ্ছা অবহেলিত হয় তাহলে রোদ-বৃষ্টি, জল, ঝড় রূপ-দুঃখকষ্ট, দারিদ্র, রোগের পীড়ন ইত্যাদি আমাদের সহ্য করতে হবে।

মানুষ নিজের চিন্তা ও বিশ্বাস অনুযায়ী ফল লাভ করে।

আপনি যদি বিশ্বাস করেন আপনি দরিদ্র হয়ে যাবেন তাহলে নিশ্চয় আপনাকে দারিদ্র্যযন্ত্রণা সহ্য করতে হবে।

আপনি যদি সম্পদশালী হওয়াতে বিশ্বাস করেন তাহলে নিশ্চয়ই আপনি একজন ধনবান ব্যক্তি হবেন। সুতরাং আপনি যেমন বিশ্বাস করবেন তেমন ফল লাভ করবেন। আমার যত সম্পদ ছিল আমি সমস্ত আপনাদের সঙ্গে ভাগ করে নিলাম। আপনারা কিভাবে সেগুলোকে উপযোগী করে তুলবেন সেটা সম্পূর্ণ আপনাদের উপর নির্ভর করবে। আমার এই সম্পদগুলো গ্রহণ করার জন্য আমি আপনাদের উপর জোর খাটাবার চেষ্টা করব না। কিভাবে আপনারা আপনাদের জীবনকে সাফল্যের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে এগিয়ে নিয়ে যাবেন সেটা আপনারাই স্থির করবেন।

মনে রাখবেন, এই জগতে এমন কিছু জিনিস নেই যার অস্তিত্ব আপনার মধ্যে দুর্লভ। আপনারা নিজেদের ইচ্ছাশক্তিকে প্রয়োগ করলে আপনারা আদর্শ মানুষে পরিণত হতে পারবেন।

আপনার সম্বন্ধে অন্যে যাই ভাবুক না কেন আপনি তাতে আদৌ গুরুত্ব দেবেন না। তারা আপনার কার্যাবলী বা প্রতিভা ও গুনের উপর কতটা শ্রদ্ধাশীল সে বিষয়ে আপনি সম্পূর্ণ নির্লিপ্ত বা উদাসীন থাকার চেষ্টা করবেন। নিন্দা বা স্তুতিতেও নির্লিপ্ত থাকবেন—দুঃখিত বা আনন্দিত হবেন না। আপনি নিজেকে সাহায্য করুন, নিজের স্বাধীন ইচ্ছা অনুযায়ী জীবনকে উপভোগ করুন।

আপনাদের অন্তরের দৃষ্টি শক্তি যাতে ক্ষীন হয়ে না পড়ে সে বিষয়ে সতর্ক থাকুন। পুষ্টিকর খাদ্য দিয়ে শরীর স্বাস্থ্যের দৃঢ়তা আনুন। দয়া, মায়া, স্নেহ, ভালবাসা, সম্প্রীতি এই সমস্ত গুণগত বৃত্তিগুলোর যাতে ব্যাপক প্রসারতা লাভ করে সে বিষয়ে সচেষ্ট হোন। এইভাবে সার্থক হবে আপনার মানব জীবন। নিজেকে কখনও শিক্ষাদাতার ভূমিকায় কল্পনা করবেন না—সর্বদা ছাত্র হিসাবে নিজেকে বিবেচনা করবেন।

আপনাদের মঙ্গল কামনা করে এখানে আমার বক্তব্য আমি শেষ করছি। আমাকে ভালোবাসার সঙ্গে খুশী মনে বিদায় দিন।

সুখী জীবন ও কর্ম্মের অন্বেষণ

(How to enjoy your life and your job)

প্রথম অধ্যায়

নিজেকে জানুন এবং নিজের মত করে গড়ে উঠুন, মনে রাখবেন আপনার কাছে আপনার নিজস্ব সত্ত্বা ভিন্ন অন্য কিছুর অস্তিত্ব নেই।

উত্তর ক্যারোলিনার মিসেস এডিথ অলবেডের কাছ থেকে একটা চিঠি পেয়েছিলাম। ঐ চিঠিতে তার ব্যক্তিগত কিছু সমস্যার উল্লেখ ছিল। তাঁর চিঠির বক্তব্য আমি এখানে তুলে ধরছি।

আমার শৈশব থেকে ভীষণ লাজুক এবং অভিমানী ছিলাম। বয়স অনুপাতে আমাকে খুব মোটা দেখাত আর আমার গাল দুটো দেখলে, আমি যত না মোটা তার থেকে বেশী মোটা লাগত। আমার মায়ের রীতি-নীতি চালচলন ছিল পুরনো ধাঁচের। তাঁর ধারণা হয়েছিল আমার জন্য সুন্দর সুন্দর পোষাক বানিয়ে দেওয়ার কোন যুক্তি থাকতে পারে না আর সেটা হবে ভীষণ বোকামি। আমাকে বড় মাপের পোষাক পরতে দিলে সেগুলো ব্যবহার করতে করতে তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যাবে—আবার শরীরের আকারের তুলনায় একটু ছোট পোষাক পরতে দিলেই সেগুলো সঙ্গে সঙ্গে আমি ছিঁড়ে ফেলব। সুতরাং তাঁর ইচ্ছানুযায়ী আমাকে পোষাক পরতে হত। তাই আমার সাজগোজ করতে একদম ইচ্ছা করত না। এইসব কারণে আমি কোনো পার্টিতে যেতাম না—বা হৈ-চৈ, আনন্দ বা মজা করতেও ভাল লাগত না। মুখ গোমড়া করে সারাটা দিন কাটিয়ে দিতাম। আমি স্কুলে গিয়ে কোনো ছেলেমেয়ের সঙ্গে মেলামেশা করতাম না বা কোনো খেলাধুলায়ও যোগ দিতাম না। আমার ভেতরে এমন একটা ধারণা গড়ে উঠেছিল—যে আমি সকলের কাছে অবাঞ্ছিত। পরিণত বয়সে আমার সঙ্গে যাঁর বিয়ে হল তিনি আমার থেকে বেশ কয়েক বছরের বড়। বিয়ের পরেও আমার স্বভাবের কোন পরিবর্তন হল না। আমার স্বামীর পরিবারে আমার শ্বশুর-শাশুড়ী বা দেওর ননদেরা অত্যন্ত আধুনিক এবং আলোকপ্রাপ্ত। তাঁদের ভেতরে আত্ম বিশ্বাসের অভাব দেখা যায়নি। তাঁরা চাইতেন আমার সবকিছুই যেন তাঁদের মত হয়—কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত তিলমাত্রও আমি তাঁদের মত হয়ে উঠতে পারিনি। আমি আন্তরিকভাবে তাঁদের মত হওয়ার আপ্রাণ চেষ্টা করতাম কিন্তু আমার সব চেষ্টা ব্যর্থ হয়ে যেত। তাঁরা আমাকে তাঁদের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নেওয়ার জন্য যত চেষ্টা করলেন আমি যেন ততই আমার নিজের ভিতরে গুটিয়ে যেতে শুরু করলাম। আমার ভয় হল আমার স্বামী আমার এই অবস্থার কথা জেনে আমাকে করুনা করবেন। সুতরাং আমি স্বামীর সঙ্গে কোন পার্টিতে গেলে বা লোকজনের মাঝখানে থাকলে নিজের আসল অবস্থাকে চাপা দেবার জন্য নিজেকে সর্বদা হাসি খুশীতে রাখার চেষ্টা করতাম। এইভাবে আমি দিনের পর দিন অভিনয় করে গেছি। শেষ পর্যন্ত নিজে এত অসুখী বোধ করতে লাগলাম—মনে হল আমার বেঁচে থাকাটাই অর্থহীন। আমি আত্মহত্যার কথা চিন্তা করলাম।" মিসেস অলরেড বলে চললেন, "কিন্তু হঠাৎ একটিমাত্র কথা আমার জীবনের ধারাটাই পুরোপুরি বদলে দিল। আমার শাশুড়ি কথা প্রসঙ্গে একদিন বলছিলেন—তিনি কিভাবে

তাঁর সন্তানদের মানুষ করেছেন, কিভাবে তাদের বড় করে তুলেছেন। তিনি বললেন, "কি ঘটে গেছে সে সম্বন্ধে চিন্তা না করে আমি সর্বদা ছেলেমেয়েদের শিক্ষা দিতাম—"সর্বদা তাদের নিজেদের মত করে গড়ে উঠতে। সর্বদা তাদের নিজেদের মত করে মানুষ হতে"। মুহূর্তের মধ্যে আমি বুঝতে পারলাম আমি যে ধাঁচের উপযোগী নই নিজেকে সেই ধাঁচের মত করে গড়ে তুলতে গিয়েই আমি নিজের সর্বনাশ ডেকে এনেছি।

"রাতারাতি আমি নিজেকে বদলে ফেললাম। আমি আমার নিজের মত করে, নিজের স্বভাব-প্রকৃতি অনুযায়ী বাঁচতে শুরু করলাম। আমি নিজের ব্যক্তিত্ব বিশ্লেষণ করে দেখলাম। আমি কি ছিলাম—সেটা খুঁজে বার করার চেষ্টা করলাম। আমি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারগুলো নিয়ে মনে মনে আলোচনা করলাম। পোশাক পরিচ্ছদের রঙ এবং স্টাইল সম্বন্ধে অনেক কিছু শিখলাম এবং নিজের মত করে সাজসজ্জা করতে শুরু করলাম। লোকজনের সঙ্গে বন্ধুর মত মেলামেশা শুরু করলাম। একটা ছোট সংগঠনে যোগ দিলাম কিন্তু সেখান থেকে আমাকে যখন কিছু বলার জন্য অনুরোধ করা হল আমি প্রথমে খুব নার্ভাস হয়ে পড়েছিলাম। এইভাবে বলতে বলতে আমার মধ্যে সাহস ফিরে এলো। পরে আমি মোটেই নার্ভাস না হয়ে স্বচ্ছন্দে, সাবলীলভাবে বলে যেতে পারতাম। আজ আমি এত সুখী যা আমি কখনও স্বপ্নেও কল্পনা করতে পারিনি।

আমি নিজের ছেলেমেয়েদের মানুষ করতে গিয়ে জীবনের তিক্ত অভিজ্ঞতা থেকে যে শিক্ষা পেয়েছিলাম—তাদের সেই উপদেশই দিই, তাদের বলি, "কি ঘটে গেছে সে বিষয়ে মোটেই চিন্তা না করে নিজের মত করে মানুষ হও।"

এই প্রসঙ্গে আমার আর একটি অভিজ্ঞতার কথা উল্লেখ করছি।

হলিউডের অন্যতম প্রখ্যাত পরিচালক স্যামউড বলেছিলেন—উচ্চাকাঙ্খী তরুন অভিনেতাদের নিয়ে তাঁকে ভীষণ সমস্যায় পড়তে হয়েছিল। তারা কিছুতেই নিজেদের মত করে অভিনয় করতে চাইত না। তারা সর্বদা লানা টার্নার বা ক্লার্ক গেব্‌লেস্‌ এর অনুকরণ করার চেষ্টা করত। সর্বদা পরিচালক স্যাম উড তাদের বোঝাবার চেষ্টা করতেন—মানুষ আগেই তাঁদের অভিনয়ের স্বাদ পেয়েছে—এখন তারা নূতন ধরনের কিছু পাওয়ার আশা করে। 'গুডবাই মিঃ চিপস' এবং 'ফর হুম দি বেল টোলস্‌' ইত্যাদি পরিচালনার দায়িত্ব নেবার আগে তিনি জমি-জায়গা কেনা বেচার ব্যবসা করতেন। ঐ ব্যবসা থেকে তিনি যা অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলেন—তার পরিপ্রেক্ষিতে তিনি বললেন, ব্যবসা জগতে যে ধরনের নীতি প্রযোজ্য—একই নীতি প্রযোজ্য সিনেমা শিল্পেও। এর কোনোটার ক্ষেত্রে একজনের পক্ষে বাঁদরের ভূমিকায় যেমন অভিনয় করা সম্ভব নয় তেমনি তোতাপাখীর মত শেখানো বুলিও আওড়ান সম্ভব নয়। উভয় ক্ষেত্রে উন্নতির জন্য নিজস্ব কিছু প্রতিভা থাকার প্রয়োজন। সুতরাং অভিজ্ঞতা আমাকে এটাই শিখিয়েছে যারা যা নয়—সেটাই হবার যদি ভান করে—তাহলে সঙ্গে সঙ্গে তাদের বিদায় করে দেওয়া একান্ত কর্তব্য।"

বিরাট অয়েল কোম্পানীর এমপ্লয়মেন্ট ডিরেক্টর পল বয়ন্টন তাঁর জীবনে কম করে ষাট হাজারেরও বেশি কর্মপ্রার্থীর সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। তাঁকে জিজ্ঞেস করেছিলাম—সাক্ষাৎকার নেওয়ার সময় কর্মপ্রার্থীরা সব থেকে বড় ভুলটা কি করে?

তিনি উত্তরে বলেছিলেন, "সব থেকে বড় ভুল তারা যেটা করে সেটা হল তারা নিজের মত করে প্রশ্নকর্তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা না করে প্রশ্নকর্তার মন যোগানো উত্তর দেয়। ফলে তাদের উত্তরগুলো যথার্থ ও আশানুরূপ হয় না বলে তারা কর্মের সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়।"

ক্যাস ডালে নামে এক বাস কণ্ডাক্টরের মেয়ের একজন নামকরা গায়িকা হবার ইচ্ছা ছিল। কিন্তু তার মুখমণ্ডলের কিছু ত্রুটি তার দুর্ভাগ্যের কারণ হয়ে দাঁড়াল। তার মুখটা (মাউথ) ছিল খুব বড় আর—দাঁতগুলো বাইরে বেরিয়ে থাকত। প্রথম যেদিন সে নিউজার্সি নাইট ক্লাবে গান গাইল, গান গাওয়ার সময় বারবার তার উঁচু দাঁতগুলোকে ঢাকা দেবার জন্য উপরের ঠোঁটটাকে নীচের দিকে টানতে লাগল। ফলে তার একাগ্রতা নষ্ট হয়ে যাওয়ায়—সে মোটেই ভাল গাইতে পারল না। বরং তার মুখমণ্ডলের বিকৃতির জন্য শ্রোতাদের কাছে সে হাস্যাস্পদ হয়ে উঠল।

যাহোক ঐ নাইট ক্লাবেরই অভিজ্ঞ এবং প্রবীন এক ভদ্রলোক ব্যাপারটা লক্ষ্য করলেন এবং বুঝতে পারলেন যে মেয়েটির মধ্যে প্রতিভা আছে—কিন্তু দাঁতগুলো বাইরে বেরিয়ে আসার জন্য তার হীনমন্যতা বোধ তাকে স্বাভাবিকভাবে গান গাইতে বাধার সৃষ্টি করছে। তাই তিনি অনুষ্ঠান শেষে তাকে ডেকে বললেন, "উচু দাঁত থাকাটা কোনো অপরাধ নয়—আর সেজন্য লজ্জিত হবারও কোন কারণ নেই। ওগুলোকে ঢাকতে যাওয়ার চেষ্টা করো না। মুখ খুলে সহজ স্বাভাবিকভাবে গান গাও। তাহলে শ্রোতারা যখন দেখবে তুমি ওই দাঁতের জন্য লজ্জিত বোধ করছ না—সহজ স্বাভাবিকভাবে গাইছ তখন শ্রোতারা তোমার গান শুনে খুব খুশী হবে।" ক্যাস ডালে তাঁর উপদেশ অনুসরণ করে সুফল পেল, গানের জগতে এখন তার প্রতিভা স্বীকৃতি পেয়েছে।

প্রখ্যাত উইলিয়াম জেমস বলেছেন—গড়পড়তা মানুষ তার সুপ্ত মানসিক শক্তির মাত্র দশ শতাংশকে উপযোগী করে তুলতে পারে। অর্থাৎ তার যা করার ক্ষমতা আছে—তার নব্বই শতাংশ অব্যবহৃত থেকে যায়। সেই অর্থে আমরা অর্ধ-জাগরিত। আমাদের মানসিক শক্তির প্রায় সবটাই থাকে সুপ্ত কারণ আমরা সেই শক্তিকে জাগ্রত করার চেষ্টা করিনা।

প্রজনন বিজ্ঞানের মতানুযায়ী—আপনার উৎপত্তি হয়েছে আপনার বাবার কাছ থেকে পাওয়া চব্বিশটি ক্রোমোজোম এবং মায়ের কাছ থেকে পাওয়া চব্বিশটি ক্রোমোজোমের সাহায্যে। আপনি আপনার বাবা মার কাছ থেকে প্রাপ্ত যা কিছু উত্তরাধিকার সূত্রে বহন করছেন, তার সবটাই গঠিত হয়েছে, এই আটচল্লিশটি ক্রোমোজমের সাহায্যে। এই ক্রোমোজোমগুলোর মধ্যে আছে অগণিত সংখ্যক জিন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে একটিমাত্র জিন একজন ব্যক্তির সমগ্র জীবনধারার পরিবর্তন ঘটাতে পারে। সুতরাং বলা যায় যে আমাদের জীবন সৃষ্টি পদ্ধতি অত্যন্ত আশ্চর্যজনক।

এমনকি আপনার বাবা-মায়ের মিলনের ফলে আপনি যে জন্মেছেন—তা তিন লক্ষ বিলিয়নে (এক বিলিয়ন ১০০০০০০০০০০০০) মাত্র একটি সুযোগে।

আপনার যদি তিন লক্ষ বিলিয়ন সংখ্যক ভাই বোন থাকত তাহলে প্রত্যেকে স্বভাব-প্রকৃতি, শারীরিক আকার বা গঠন আপনার থেকে পৃথক বা স্বতন্ত্র একটি সত্ত্বা হিসাবে গণ্য হত।

অন্যের অনুকরণ না করে নিজের জীবনকে নিজের মত করে গড়ে তোলা, নিজের স্বভাব-প্রকৃতি ও বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী নিজেকে পরিচালিত করার ব্যাপারে আমার যে দৃঢ় বিশ্বাস গড়ে উঠেছে—সেটা আমি গভীরভাবে অনুভব করি। কারণ অতীতে আমি যে তিক্ত অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলাম—তারই পরিপ্রেক্ষিতে আমার মধ্যে ওইরকম একটি ধারণা গড়ে উঠেছিল। ঘটনাটা এখানে উল্লেখ করছি।

আমি একজন বিখ্যাত অভিনেতা হওয়ার উদ্দেশ্য নিয়ে মিসৌরীর কর্নফিল্ড থেকে নিউইয়র্কে পাড়ি জমালাম এবং আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব্ ড্রামাটিক আর্ট স্কুলে ভর্তি হলাম। আমি একটা সংক্ষিপ্ত পদ্ধতিতে সাফল্য অর্জনের পরিকল্পনা করলাম। আমি বুঝতে পারলাম না কেন

হাজার হাজার উচ্চাকাঙ্খী মানুষেরা সাফল্য লাভের জন্য এমন সংক্ষিপ্ত পদ্ধতি আবিষ্কার করেনি। আমি জেনে নেব, জন ড্রু, ওয়াল্টার হ্যাম্পডেন এবং ওটিশ স্কিনারের মত প্রতিভাবান অভিনেতারা কিভাবে সাফল্যের শীর্ষে উঠেছিলেন। তারপর প্রত্যেকের বিশেষ বিশেষ প্রতিভাগুলোকে একত্রিত করে সেগুলোর অনুকরণ করব এবং অভিনয় জগতের সাফল্যের জয়মাল্য গলায় পরে নিজের দেশে ফিরে যাব। এমন অনুকরণের মাধ্যমে জীবনের অনেক অমূল্য সময় নষ্ট করে মিশৌরীর এই মোটা বুদ্ধি দিয়ে বুঝতে পেরেছিলাম—আমাকে আমার মতই হতে হবে আমি অন্য কেউ হতে পারি না।

ঐ ধরনের একটি দুঃখজনক অভিজ্ঞতা থেকে আমার শিক্ষা হওয়া উচিত ছিল। কিন্তু তা আমার হয়নি। আমি এতবড় বুদ্ধু ছিলাম। আমাকে আর একবার ঐরকম একটি ভুলের জন্য শিক্ষা পেতে হয়েছিল।

কয়েক বছর পর আমি স্থির করলাম—"পাবলিক স্পীকিং ফর বিজনেস মেন" নামে একটা উন্নত ধরনের বই লেখার। —যা আগে কখনও লেখা হয়নি। এই উদ্দেশ্যকে সার্থক রূপ দেওয়ার জন্য আমি নামকরা লেখকদের আইডিয়াগুলো নিয়ে একটি বইয়ে একত্রিত করব বলে মনস্থ করলাম। আমার ভাবনা অনুযায়ী পাবলিক স্পিকীং এর উপরে প্রচুর বই যোগাড় করে সেখান থেকে ভাল ভাল আইডিয়া নিয়ে আমার ম্যানাস্ক্রীপ্ট ভর্তি করে ফেললাম—আর এতে আমার সময় লাগল পুরো একটি বছর। এবারও আমার রচনার ক্ষেত্রে স্বকীয়তা না থাকার জন্য কোনো প্রকাশক আমার বই ছাপতে রাজী হল না। আমার সমস্ত পরিশ্রম ব্যর্থ হল।

আমার এই একটি বছরের পণ্ডশ্রমকে আমি ওয়েস্ট বাস্কেটে ছুঁড়ে ফেলতে লাগলাম এবং আবার সবকিছু নূতন করে শুরু করলাম। আমি নিজেকে বললাম, "তুমি ডেল কার্নেগী—তোমার নিজস্ব ত্রুটী এবং অসম্পূর্ণতা নিয়েই তুমি। তুমি সম্ভবত অন্য আর কেউ হতে পারবে না।"

সুতরাং আমি জগাখিচুড়ির বই লেখার পরিকল্পনা ত্যাগ করে স্বকীয় চিন্তাভাবনা এবং অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে পাবলিক স্পিকীং এর উপরে একটি বই লিখলাম এবং এই বই-এর মাধ্যমে আমার চিন্তা-ভাবনাগুলোকে মানুষের কাছে পৌঁছিয়ে দিলাম। এই প্রসঙ্গে অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটির ইংরেজী সাহিত্যের অধ্যাপক স্যার ওয়াল্টার র‍্যাফের উক্তিটি মনে পড়ে গেল। তিনি বলেছিলেন, "আমি শেক্সপীয়রের মত বই লিখতে পারি না ঠিক তবে আমি আমার নিজের মত বই লিখতে পারি।"

নিজের মত হয়ে উঠুন এবং ইরভিন্ বার্লিন প্রয়াত জর্জ গার্সউইনকে যেমন উপদেশ দিয়েছিলেন—সেই উপদেশ মেনে চলার চেষ্টা করুন। যখন বার্লিন এবং গার্সউইনের মধ্যে প্রথম সাক্ষাৎ হয় তখন বার্লিন ছিলেন একজন খ্যাতিমান পুরুষ। তরুন গার্সউইন সে সময় টিন-প্যান-এ্যালেতে সপ্তাহে পঁয়ত্রিশ ডলার পারিশ্রমিকে সঙ্গীত রচনা মাধ্যমে কঠোর সংগ্রাম করে চলেছিলেন। গাসউইনের দক্ষতায় বার্লিন এতটা অভিভূত হয়ে পড়লেন যে—তাকে তিনি নিজের সঙ্গীত বিভাগে তার বর্তমান বেতনের তিনগুণ বেতনে সম্পাদকের পদে নিযুক্ত করলেন। বার্লিন তাকে বললেন, "দ্বিতীয় বার্লিন হয়ো না। চেষ্টা কর;একদিন তুমি নিশ্চয়ই প্রথম শ্রেণীর গার্সউইন হতে পারবে।"

বার্লিনের সেই উপদেশ গাস ঐকান্তিকভাবে পালন করেছিলেন বলেই পরবর্তীকালে তিনি আমেরিকার অন্যতম প্রখ্যাত সঙ্গীত পরিচালক বা সঙ্গীতকারের আসন অলঙ্কৃত করেছিলেন।

আমি এই অধ্যায়ে যে শিক্ষা দেবার চেষ্টা করেছি—চার্লি চ্যাপলিন, উইল রজার্স, মেরী মার্গারেট, জেন অট্রি এবং অন্যান্য লক্ষ লক্ষ মানুষকে, অত্যন্ত কঠিন এবং তিক্ত অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে সেই শিক্ষালাভ করতে হয়েছিল।

চার্লি চ্যাপলিন যিনি অভিনয় এবং পরিচালনার ক্ষেত্রে চলচ্চিত্র জগতে আলোড়ন সৃষ্টি করেছিলেন, তাঁর অভিনয়ের গুণে এবং দক্ষতায় সর্বস্তরের মানুষের মন জয় করতে সক্ষম হয়েছিলেন—তিনি প্রথম যখন অভিনয় শুরু করেন তখন পরিচালক তাঁকে এক জার্মান কৌতুক শিল্পীর অভিনয়ের স্টাইলকে অনুকরণ করার পরামর্শ দিয়েছিলেন। কিন্তু চ্যাপলিন অনুকরণ করাকে অত্যন্ত হীন কাজ বলে মনে করতেন। তিনি নিজের মত করে চলা পছন্দ করতেন এবং অভিনয়ের ক্ষেত্রেও নিজের মত করে অভিনয় করতেন বলে—তিনি আজ সকলের কাছে একজন বরেন্য শিল্পী হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছেন।

আপনি এই পৃথিবীতে এক এবং একক একটি সত্ত্বা—আপনার জীবন পথে, আপনার কর্মক্ষেত্রে। এটা জেনে আপনি আনন্দিত হোন—প্রকৃতি আপনাকে অকৃপণ হস্তে যা দান করেছেন তার পরিপূর্ণ সদ্ব্যবহার করুন। কখনও প্রকৃতিকে লঙ্ঘন করার চেষ্টা করবেন না। আপনি যেমন গায়ক সেইভাবেই গান গাইবেন—আপনার পিতৃপুরুষ, আপনার অভিজ্ঞতা, আপনার পরিবেশ আপনাকে যেভাবে তৈরী করেছে আপনি ঠিক তেমনটি হয়েছেন। তাতেই আপনাকে সন্তুষ্ট থাকতে হবে। ভাল হোক, মন্দ হোক আপনার ছোট্ট বাগানটার পরিচর্যা আপনিই করবেন। ভাল হোক, মন্দ হোক জীবনের অর্কেস্ট্রার ছোট্ট যন্ত্রগুলো আপনাকেই বাজাতে হবে। অপরকে অনুকরণ করে নিজের ব্যক্তিসত্ত্বাকে ছোট করবেন না।

দ্বিতীয় অধ্যায়

আপনার অবসাদ ও দুশ্চিন্তা দূর করতে কাজের চারটি সুঅভ্যাস সাহায্য করবে।

১। শুধুমাত্র জরুরী কাগজগুলো রেখে অন্যান্য সমস্যা সংক্রান্ত কাগজগুলো টেবিল থেকে সরিয়ে ফেলুন। তাহলে সমস্ত কাজ সুচারুভাবে সম্পন্ন করতে পারবেন।

ওয়াশিংটন কংগ্রেসের গ্রন্থাগারের ছাদের নীচে কবি পোপ রচিত পাঁচটি শব্দের একটি বাক্য টাঙিয়ে রাখা হয়েছে।

"শৃঙ্খলাই ঈশ্বরের সর্বপ্রথম অনুশাসন।"

ব্যবসার ক্ষেত্রেও এই নীতি সর্বতোভাবে প্রযোজ্য। সাধারণতঃ অফিসের টেবিলগুলো নানারকম কাগজপত্রে স্তূপীকৃত হয়ে থাকে—আর সপ্তাহের পর সপ্তাহ সেগুলোর উপর কারো নজর দেওয়ার সময় হয়ে ওঠে না। নিউ অরলিন্স সংবাদপত্রের প্রকাশক আমাকে বলেছিলেন তাঁর সেক্রেটারী ডেস্কগুলো পরিষ্কার করতে করতে একটা টাইপরাইটার দেখতে পান দুবছর যাবৎ যেটার কোনো হদিশ পাওয়া যায়নি। সেটা স্তূপীকৃত কাগজের নীচেই চাপা পড়েছিল।

স্তূপ করা চিঠিপত্র, রিপোর্ট, মেমোর দিকে নজর পড়লেই, মনের মধ্যে উত্তেজনা, দুশ্চিন্তা,

ও বিভ্রান্তি সৃষ্টি হবেই। প্রচুর কাজ জমে আছে অথচ সময় সুযোগের অভাবে সেগুলোকে শেষ করা যাচ্ছে না—মনের মধ্যে সর্বদা এই ধরনের দুশ্চিন্তা উচ্চরক্তচাপ, পাকস্থলীর ক্ষত ও হৃদ্‌রোগ সৃষ্টির পক্ষে যথেষ্ট।

প্রখ্যাত মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডঃ উইলিয়াম এল স্যাডলার তাঁর একজন রোগীর সম্বন্ধে বলতে গিয়ে বলেছিলেন। কিভাবে ঐ রোগীটি তার টেবিল থেকে স্তূপ করা কাগজপত্র সরিয়ে স্নায়বিক অবসাদ থেকে রক্ষা পেয়েছিলেন। রোগীটি চিকাগোর একটি সংস্থায় এক্সিকিউটিভ পদে কাজ করছিলেন। যখন তিনি ড. স্যাডলারের অফিসে এলেন—তখন তিনি প্রচণ্ড উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা এবং স্নায়বিক অবসাদে ভুগছেন।

ডঃ স্যাডলার বললেন, "যখন রোগীটি আমার কাছে তার শারীরিক এবং মানসিক অসুবিধার কথা বর্ণনা করছিলেন—তখন আমার ফোনটা বেজে উঠল। ফোনটা করা হয়েছিল হাসপাতাল থেকে। মোটেই দেরী না করে চিন্তা করার জন্য কিছুটা সময় নিয়ে আমার সিদ্ধান্তের কথা হাসপাতালকে জানিয়ে দিলাম। যে মুহূর্তে আমি ফোনটা রেখে দিয়ে রোগীটির কাছে ফিরে এলাম—সঙ্গে সঙ্গে আর একটা ফোন এলো। ব্যাপারটা যদিও বিশেষ জরুরী ছিল তবু আমি বেশ কিছুক্ষণ সময় নিয়ে বিচার বিবেচনা করে তবে নিজের মতামত জানালাম। তৃতীয় বার যখন রোগীটির সঙ্গে কথা বলতে গেলাম তখন আবার বাধা পড়ল। আমার একজন সহকর্মী তার একজন সঙ্কটাপন্ন রোগীর ব্যাপারে আলোচনা করার জন্য আমার অফিসে এলেন। তার সঙ্গে কথাবার্তা শেষ করে রোগীটির কাছে এসে তাকে দেরী করানোর জন্য ক্ষমা চাইতে গেলাম—তখন দেখলাম তার সমস্ত মুখটা উজ্জ্বল হয়ে উঠেছে—আর তার মুখে ফুটে উঠেছে সম্পূর্ণ একজন স্বতন্ত্র মানুষের প্রতিচ্ছবি।

রোগীটি বললেন, "আপনি আমার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করে আমাকে লজ্জা দেবেন না। মিনিট দশেক আপনার এখানে অপেক্ষা করতে করতে কোথায় আমার ত্রুটি সেটা বুঝতে পেরেছি। এখন আমি অফিসে ফিরে গিয়ে আমার কাজের অভ্যাসটাকে আগাগোড়া বদলে ফেলব। কিন্তু তার আগে আপনার যদি আপত্তি না থাকে—আপনার ডেস্কটা একবার দেখতে চাই।"

স্যাড্‌লার তাঁর ডেস্ক-এর সমস্ত ড্রয়ারগুলো খুললেন—দেখা গেল কয়েকটি সাপ্লাই এর কাগজ ছাড়া সমস্ত ড্রয়ারই খালি। রোগীটি জানতে চাইলেন—ঁ :1 যে সব কাজ এখনও বাকী পড়ে আছে—তার কাগজপত্রগুলো কোথায়?

স্যাডলার বললেন—কাগজপত্রের সমস্ত কাজ তিনি শেষ করে ফেলেছেন। উত্তর না দিয়ে কোন চিঠিপত্র তিনি ফেলে রাখেন না। চিঠি পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তিনি তাঁর সেক্রেটারীকে ডেকে—চিঠির উত্তরগুলো ডিকটেশান দিয়ে সেগুলো পাঠাবার ব্যবস্থা করেন। সুতরাং তাঁর কোন কাজ অসম্পূর্ণ থাকে না।

ছ সপ্তাহ পরে সেই এক্সিকিউটিভ ভদ্রলোক ডঃ স্যাডলারকে একবার তার অফিসে আসার জন্য আমন্ত্রণ জানালেন। দেখা গেল তাঁর অভ্যাসের পুরোপুরি পরিবর্তন ঘটেছে। তিনি ডেস্কের ড্রয়ারগুলো খুলে দেখালেন, সেখানে অসমাপ্ত কাজের কোন কাগজপত্র পড়ে নেই। ভদ্রলোক বললেন—ছ সপ্তাহ আগে তাঁর দুটো তিনটে আলাদা আলাদা ডেস্ক ছিল—আর সেখানে কাগজপত্রের স্তূপ জমে গিয়েছিল। কিন্তু তিনি ডঃ স্যাডলারের সঙ্গে কথা বলার পর তাঁর জমে থাকা কাজগুলো ধীরে ধীরে শেষ করেছেন। এখন তিনি একটা টেবিলেই কাজ করেন—কোন

কাজ এলেই তিনি সঙ্গে সঙ্গে সেটাকে শেষ করে ফেলেন। পাহাড়প্রমাণ অসমাপ্ত কাজের কাগজপত্র জমিয়ে রেখে তিনি উদ্বেগ আর দুশ্চিন্তায় অস্থির হয়ে ওঠেন না। সব থেকে আশ্চর্যের বিষয় তাঁর শারীরিক সমস্ত কষ্ট যন্ত্রণা অদৃশ্য হয়ে গেছে।

২ নং সুঅভ্যাস ঃ কাজের গুরুত্ব অনুসারে সেগুলোকে পরপর সাজিয়ে ফেলুন—তারপর একটা একটা করে কাজ শেষ করুন।

সারা দেশব্যাপি সিটিজ সার্ভিস কোম্পানীর প্রতিষ্ঠাতা হেনরী এল ডোহার্টি বলেছিলেন—কর্মচারীদের যত বেশী বেতন দেওয়া হোক না কেন তাদের মধ্যে অত্যন্ত মূল্যবান দুটো গুণের সন্ধান পাওয়া যাবে না। সেই অমূল্য দুটো গুণ হল—(ক) প্রথমতঃ সঠিকভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা, (খ) দ্বিতীয়তঃ কাজের গুরুত্ব অনুসারে পরপর সাজিয়ে নিয়ে সেগুলোকে করার দক্ষতা।

চার্লস লাকম্যান, তাঁর বালক বয়স থেকেই ছোটখাট কাজ দিয়ে তাঁর কর্ম্মজীবন শুরু করেছিলেন। বারো বছরের মধ্যে তিনি পেপসডেন্ট কোম্পানীর প্রেসিডেন্টের পদে উন্নীত হন। তিনি সে সময় বছরে একলক্ষ ডলার বেতন পেতেন—তাছাড়া তাঁর সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ ছিল দশলক্ষ ডলার। তিনি বলেছিলেন—তাঁর এই প্রভূত উন্নতির মূলে আছে সেই দুটি অমূল্য গুণ যে দুটি গুণের কথা ডোহার্টি উল্লেখ করেছিলেন। তিনি প্রত্যেকদিন ভোর পাঁচটায় ঘুম থেকে উঠে পড়তেন—কারণ ঐ সময়টাকে একাগ্রতার সঙ্গে চিন্তা করার উপযুক্ত সময় হিসাবে মনে করতেন। তখন তিনি সারাদিনের কাজের একটা পরিকল্পনা ছকে নিতেন এবং কাজের গুরুত্ব অনুসারে সেগুলোকে পরপর সাজিয়ে একটি একটি করে কাজগুলো শেষ করে ফেলতেন।

আমেরিকার বীমা কোম্পানীর সব থেকে সফল সেলসম্যান ফ্রাঙ্ক বেট্গার—আর এক ধাপ এগিয়েছিলেন। তিনি তাঁর কাজের পরিকল্পনা করার জন্য সকাল পর্যন্তও অপেক্ষা করতেন না। আগের দিন রাত্রেই সেটা স্থির করে রাখতেন। পরের দিন বীমার কত পলিসি বিক্রী করবেন—তার একটা আর্থিক সীমা নির্দিষ্ট করে রাখতেন। যদি বিক্রীর ব্যাপারে তিনি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে না পারতেন তাহলে যেটা ঘাটতি হত—সেটাকে পরের দিনের লক্ষ্যমাত্রার সঙ্গে যোগ করে দিতেন। এইভাবে তিনি তাঁর কাজের পরিকল্পনাগুলোকে সফল করে তুলতেন।

আমার দীর্ঘ অভিজ্ঞতা থেকে জেনেছি—সবসময় গুরুত্বের ক্রমানুসারে কাজগুলো করে ফেলা সম্ভব হয় না। কিন্তু প্রথম গুরুত্বপূর্ণ কাজ সর্বপ্রথমেই সম্পন্ন করা উচিত।

বার্নাড শ যদি প্রথম গুরুত্বপূর্ণ কাজকে প্রথমেই সম্পন্ন করার নীতি কঠোর ভাবে অনুসরণ না করতেন, তাহলে হয়ত তিনি একজন বিশ্বখ্যাত সাহিত্যিক হিসাবে স্বীকৃতি পেতেন না। সম্ভবতঃ তাঁকে একজন ব্যাঙ্কের ক্যাশিয়ার হয়ে সমস্ত জীবনটা কাটিয়ে দিতে হত।

৩ নং সুঅভ্যাস ঃ আপনি যদি কোনো সমস্যার সম্মুখীন হন—তাহলে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সেই সমস্যা সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় তথ্যগুলো যদি আপনার হাতের কাছে থাকে—তবে সঙ্গে সঙ্গে সেগুলো সমাধান করে ফেলুন।

লেখকের একজন প্রাক্তন ছাত্র—স্বর্গত এইচ, পি, হাওয়েল লেখককে বলেছিলেন—তিনি যখন ইউ এস স্টীলের বোর্ড অফ ডিরেক্টরের অন্যতম সদস্য ছিলেন—তখন তিনি লক্ষ্য

করেছেন—ঐ মিটিং-এ দীর্ঘ সময় ধরে নানারকম সমস্যা সম্বন্ধে আলোচনা হত সত্যি—কিন্তু মাত্র অল্প কয়েকটা ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত নেওয়া হত। ফলে প্রত্যেক সদস্যকে গোছা গোছা রিপোর্ট বাড়ী নিয়ে যেতে হত সেগুলো পড়ে দেখার জন্য।

শেষ পর্যন্ত মিঃ হাওয়েল বোর্ড অফ ডিরেক্টরের প্রত্যেক সদস্যকে নানাভাবে বুঝিয়ে রাজী করালেন, —যে কোন একটি সমস্যা নিয়ে আলোচনা করে শুধু মাত্র সেই সমস্যাটি সম্বন্ধে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে। তারপর আর একটি সমস্যা সমাধানের জন্য মিটিং এ উত্থাপন করা হবে এবং সে সম্বন্ধে আলোচনা করে পূর্ববর্তী পদ্ধতি অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নিতে হবে। ফলে সমস্ত কাজ উপযুক্ত পদ্ধতি অনুযায়ী সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হতে লাগল। এরপর থেকে কোনো সদস্যকে আর গোছাগোছা রিপোর্টের বাণ্ডিল বাড়ী বয়ে নিয়ে যেতে হত না। কোনো সমস্যা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে এতদিন যে দেরী হত—সে সমস্যার সমাধান হল—এবং এরপর থেকে কোনো সমস্যাকে ফেলে রাখার প্রয়োজন হত না।

৪নং সুঅভ্যাস ঃ প্রতিনিধি নির্বাচন, তত্ত্বাবধান এবং সাংগঠনিক ক্ষমতা অর্জন করুন।

বহু ব্যবসায়িক ব্যক্তিত্ব অপরের উপরের দায়িত্ব না দিয়ে সমস্ত কাজের দায়িত্ব নিজেদের কাঁধের উপর তুলে নেন বলে—তাঁদের ব্যবসা সাংঘাতিক ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। একাই সমস্ত কাজ শেষ করতে গিয়ে—তাঁরা নাজেহাল হয়ে পড়েন। কাজের মধ্যে নানারকম জটিলতা ও বিশৃঙ্খলতার সৃষ্টি হয়—তাঁরা দিশাহারা হয়ে পড়েন। সর্বদা তাড়াহুড়ো করে কাজ করতে গিয়ে তাঁরা নানা দিক থেকে নানাভাবে উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তার শিকার হন। কিন্তু একটা ব্যাপার মনে রাখা দরকার যে অন্যের উপর দায়িত্ব ন্যস্ত করার কাজটি এত সহজ নয়—কারণ যোগ্য ব্যক্তি ছাড়া অন্য কারো হাতে ক্ষমতা অর্পন করলে—সেই ক্ষমতার চূড়ান্ত অপব্যবহার হবে এবং মারাত্মক রকমের বিপর্যয়ের সৃষ্টি হবে। যদিও দায়িত্ব ন্যস্ত করার কাজটি অত্যন্ত কঠিন—তা সত্ত্বেও উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা এবং অবসাদ এড়াবার জন্য অন্যের উপর দায়িত্ব অর্পন করতেই হবে—কিন্তু যোগ্য ব্যক্তি নির্বাচনে যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার।

যে সমস্ত এক্সিকিউটিভ বড় বড় ব্যবসা প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলেছেন—কিন্তু উপযুক্ত প্রতিনিধি নির্বাচন করতে এবং সঠিক উপায়ে কাজের তদারক করতে শেখেন নি তাঁরা অবিরাম দুশ্চিন্তা ও উত্তেজনার চাপে পঞ্চাশ থেকে ষাট বছরের মধ্যে হৃদ্‌রোগের শিকার হন।

তৃতীয় অধ্যায়

আপনার ক্লান্তির কারণগুলো দূর করার জন্য আপনি কি করবেন?

একটি আশ্চর্যজনক এবং গুরুত্বপূর্ণ তথ্য হল এই যে—আপনার ক্লান্তির কারণ শুধুমাত্র আপনার মানসিক পরিশ্রমই নয়। এই তথ্যটিকে অসম্ভব বলে মনে হতে পারে—কিন্তু কয়েকবছর আগে একজন মানুষের মস্তিষ্ক হ্রাসপ্রাপ্ত কর্মক্ষমতায় না পৌঁছে অর্থাৎ আদৌ ক্লান্ত না হয়ে (যাকে বৈজ্ঞানিক পরিভাষায় মস্তিষ্কের অবসাদ বলে উল্লেখ করা হয়েছে) কতক্ষণ কাজ করে যেতে পারে—সেটা আবিষ্কার করার জন্য বৈজ্ঞানিকরা নানাভাবে গবেষণা করে দেখছিলেন। তার ফলে

জানা গেল—কর্ম্মরত অবস্থায় মস্তিষ্কের মধ্য দিয়ে যে রক্ত চলাচল করছিল—তার মধ্যে অবসাদের বিন্দুমাত্র চিহ্ন নেই। আবার কর্ম্মরত অবস্থায় একজন দিন মজুরের শরীর থেকে রক্ত নিয়ে পরীক্ষা করলে দেখা যাবে—তার রক্তে মিশে আছে ফ্যাটিগ টক্সিন বা অবসাদজনিত বিষ এবং অবসাদজাত বস্তু। কিন্তু সারাদিনের শেষে কর্ম্মক্লান্ত আইনস্টাইনের মস্তিষ্ক থেকে এক ফোঁটা রক্ত নিয়ে পরীক্ষা করলে তার মধ্যে অবসাদ বা অবসাদজনিত বিষের কোন চিহ্নই খুঁজে পাওয়া যাবে না।

মস্তিষ্ক সম্বন্ধে বলতে গেলে বলতে হয় কাজ শুরু করার সময় এই মস্তিষ্ক যেমন সুন্দরভাবে দ্রুতগতিতে কাজ করতে পারে—আট ঘন্টা বা বারো ঘন্টা একনাগাড়ে অক্লান্তভাবে কাজ করার পরেও এর ক্ষমতা অপরিবর্তিত থাকে। মস্তিষ্ক সদাই ক্লান্তিহীন সুতরাং কোন্ কারণ আপনাকে ক্লান্ত করে তুলবে?

মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের মতে—অধিকাংশ ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ভাবাবেগ ও বিশেষ কোনো মানসিক কারণ থেকে অবসাদের সৃষ্টি হয়। ইংল্যাণ্ডের অন্যতম প্রখ্যাত মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, জে, এ, হ্যাডফিল্ড তাঁর লেখা 'সাইকোলজি অফ পাওয়ার'—বইটিতে এ বিষয়ে উল্লেখ করেছেন। তিনি বলেছেন, "যে অবসাদে আমরা ভুগি তার অধিকাংশই আমাদের মন থেকে উৎপত্তি হয়। শুধুমাত্র শারীরিক কারণে অবসাদের ঘটনা প্রায় নেই বললেই চলে।"

আর একজন প্রখ্যাত মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডঃ এ, এ, ব্রিল বলেন—সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একজন কর্মী যিনি বসে কাজ করেন—তাঁর ক্ষেত্রে শতকরা একশ ভাগ অবসাদ সৃষ্টি হয় মনস্তাত্ত্বিক কারণে—যাকে আমরা আবেগজনিত কারণ বলে ব্যাখ্যা করি।

কি ধরনের আবেগজনিত কারণ একজন বসে কাজ করা কর্মীকে ক্লান্ত করে তোলে—সেটা একটা গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন। একঘেয়েমি, অসন্তোষ, উৎসাহ থেকে বঞ্চিত হবার অনুভূতি, তাড়াতাড়ি কাজ শেষ করার চেষ্টা, উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা ইত্যাদি আবেগজনিত কারণে তার খুব তাড়াতাড়ি ঠাণ্ডা লেগে যায়, উৎপাদন ক্ষমতা হ্রাস পায় এবং স্নায়ুচাপজনিত মাথার যন্ত্রণা নিয়ে তাকে বাড়ি ফিরতে হয়।

মেট্রোপলিটন লাইফ ইনস্যুরেন্স কোম্পানী—তাদের লিফ্লেট্গুলোতে একথা উল্লেখ করেছেন যে—"কঠোর পরিশ্রম যদিওবা খুব কমক্ষেত্রেই অবসাদের সৃষ্টি করে—তবুও একটা গভীর ঘুমের মাধ্যমে বিশ্রাম নিতে পারলে সহজেই সেই শ্রমজনিত অবসাদ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। প্রকৃতপক্ষে অবসাদ সৃষ্টির প্রধান তিনটি কারণ হল—দুশ্চিন্তা, চাপা উত্তেজনা এবং আবেগজনিত মানসিক বিপর্যয়। অনেক সময় এমন কথা মনে হতে পারে যে শারীরিক এবং মানসিক পরিশ্রমের কারণে অবসাদের সৃষ্টি হয়েছে কিন্তু প্রকৃতপক্ষে—অবসাদ সৃষ্টির জন্য প্রধানতঃ ঐ তিনটি কারণই দায়ী। মনে রাখবেন উত্তেজিত পেশী—পেশীর কর্মশক্তি ক্ষয় করে। সুতরাং উত্তেজনা পরিহার করে গুরুত্বপূর্ণ কাজের জন্য শক্তি সঞ্চয় করুন।

এখন আপনি যেখানে আছেন সেখানে একটু থামুন। আপনি যখন এই লাইনগুলো পড়ছেন—তখন আপনি কি চোখ মুখ ভ্রু কুঁচকে বইটার দিকে তাকাচ্ছেন? চোখ দুটোতে কি একটু বেশী চাপ অনুভব করছেন? আপনি কি আপনার চেয়ারটাতে শিথিল ভঙ্গিতে বসে আছেন? না কাঁধ দুটোকে ঝুঁকিয়ে কুঁজো হয়ে বসে আছেন? আপনার গোটা শরীরটাতে যতক্ষণ পর্যন্ত না শিথিল, স্বচ্ছন্দ এবং অনায়াস ভঙ্গী না আনতে পারছেন ততক্ষণ কিন্তু আপনি পেশী এবং স্নায়ুর উত্তেজনা

সৃষ্টি করে চলেছেন।

এখন প্রশ্ন হল—আমরা মানসিক পরিশ্রম করার সময় কেন—অপ্রয়োজনীয় উত্তেজনার সৃষ্টি করি? এ প্রসঙ্গে ড্যানিয়েল ডব্লিউ জোসেলিন বলেছেন—"সাধারণভাবে এটা সকলেরই প্রচলিত বিশ্বাস যে যে কোন কঠিন কাজ করতে গেলে—প্রচণ্ড শক্তি প্রয়োগ করতে হবে—নতুবা কাজটি সুন্দর বা সুচারুভাবে সম্পন্ন করা যাবে না। সেজন্য আমরা চোখ মুখের বিকৃত ভঙ্গী করে, ভ্রু কুঁচকে কাঁধ ঝুঁকিয়ে কুঁজো হয়ে বসে মনে করি—এবার সম্পূর্ণ মনোনিবেশ করা হল।"

এই স্নায়বিক অবসাদের—একমাত্র ওষুধ হল বিশ্রাম। কাজ করতে করতে বিশ্রাম নিতে শিখুন।

আপনি কিভাবে বিশ্রাম নেন? আপনি কি মন থেকে বিশ্রাম নিতে শুরু করেন না স্নায়ুমণ্ডলী থেকে? আপনি কোনোটা দিয়েই শুরু করেন না। আপনি বিশ্রাম নিতে শুরু করেন পেশী থেকে।

কিভাবে এটা করা হয় সেটা দেখাবার জন্য আমরা একটু চেষ্টা করি। ধরুন আমরা চোখ থেকে শুরু করছি। এই অনুচ্ছেদটি পড়া শেষ হলে আপনি পেছনে হেলান দিয়ে চোখ বন্ধ করুন এবং আপনার চোখদুটোকে মনে মনে বলতে থাকুন, "শ্রান্তি দূর হোক, চোখ কোঁচকানো বন্ধ হোক।" মিনিটখানেক ধরে ধীরে ধীরে বারবার এই কথাগুলো উচ্চারণ করুন।

কয়েক সেকেণ্ড পরেই আপনি বুঝতে পারবেন—আপনার চোখ দুটো আপনার কথামত কাজ করতে শুরু করেছে। ব্যাপারটা অবিশ্বাস্য মনে হলেও এটাই কিন্তু বিশ্রাম নেবার গোপন চাবিকাঠি। আপনি চোয়াল, মুখমণ্ডলের পেশী, ঘাড়, কাঁধ—এমনকি সমস্ত শরীরের বিশ্রামের জন্য এই পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন। কিন্তু আমাদের মনে রাখা প্রয়োজন যে—চোখই হল সমস্ত শরীরের মধ্যে সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। চিকাগো ইউনিভার্সিটির এডমাণ্ড জ্যাকবসন বলেছেন আপনি যদি চোখের পেশীগুলোকে সম্পূর্ণভাবে বিশ্রাম দিতে পারেন আপনি আপনার অন্যান্য সমস্যার কথা ভুলে যেতে পারবেন। —স্নায়বিক উত্তেজনা প্রশমনের জন্য চোখের ভূমিকা এতটাই গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার কারণ হল—শরীর চালনার জন্য সমগ্র স্নায়বিক শক্তির এক চতুর্থাংশ শক্তি ব্যয় হয় চোখের মাধ্যমে। সে কারণে অনেক সময় দেখা যায়—সুস্থ দৃষ্টিশক্তি সম্পন্ন অনেক মানুষই চোখের উপর চাপ পড়ার ফলে চোখের নানা অসুখে ভোগেন। কারণ তাঁরা চোখের উপর অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ করেন।

যে কোনো স্থানে যে কোনো মুহূর্তে আপনি বিশ্রাম নিতে পারেন। কিন্তু কখনও বিশ্রাম নেওয়ার জন্য জোর করে চেষ্টা করবেন না। সমস্ত রকম উত্তেজনা এবং চেষ্টার বিরতির নামই হল বিশ্রাম। এই সময়ে থাকবে শুধু স্বাচ্ছন্দ্য এবং শিথিলতা। চোখ এবং মুখের পেশীগুলোর বিশ্রামের চিন্তা দিয়ে শুরু করুন। বারবার বলতে থাকুন—উত্তেজনা দূর হোক—শিথিলতা আসুক। আপনাকে চিন্তা করতে হবে—আপনি যেন সমস্ত চিন্তা ভাবনা উত্তেজনামুক্ত একটি শিশু।

বিশ্রাম নেওয়ার চারটি উপায় সম্বন্ধে এখানে আলোচনা করা হল।

১। যে কোন সময়ে যে কোনো স্থানে আপনি বিশ্রাম নিতে পারেন। যখন কোনো বিড়ালছানা রোদে শুয়ে বিশ্রাম নেয়—তখন তাকে হাতে নিলে দেখা যাবে তার শরীরটা ভিজে খবরের কাগজের মত দুদিকে ঝুলে পড়েছে। ভারতীয় যোগীরা বলেছেন—আপনি যদি বিশ্রামের কলাকৌশল আয়ত্ত করতে চান—তাহলে বিড়ালের আচরণ থেকে শিক্ষালাভ করুন। আমি কখনও বিড়ালকে ক্লান্ত হতে দেখিনি। বিড়ালের মধ্যে কোনো স্নায়বিক অবসাদ, অনিদ্রা, দুশ্চিন্তা বা

পাকস্থলীর ক্ষত কখনও দেখা যায় না। বিড়ালের বিশ্রাম পদ্ধতি যদি আমরা আয়ত্ত করতে পারি তাহলে এই সমস্ত রোগের হাত থেকে আমরা রেহাই পাব।

২। কাজ করার সময় যতদূর সম্ভব আরামদায়ক ভঙ্গীতে অবস্থান করার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন, শরীরের অস্বাচ্ছন্দ্যকর ভঙ্গী, ঘাড়ে ব্যথা ও স্নায়বিক অবসাদের সৃষ্টি করে।

৩। দিনের মধ্যে অন্তত চার-পাঁচবার আপনাকে পরীক্ষা করে নিতে হবে—আপনি আপনার কাজকে অপ্রয়োজনে কঠিন করে তুলছেন কিনা। যখন আপনি কোনো কাজ করছেন—তখন যে সমস্ত পেশীকে ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই সেগুলোকে আপনি ব্যবহার করছেন কিনা—সে বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন।

৪। সারাদিনের কাজের শেষে নিজেকে প্রশ্ন করুন আপনি কতটা ক্লান্ত? যদি আপনি ক্লান্ত বোধ করেন তাহলে বুঝবেন—আপনি যে মানসিক পরিশ্রম করেছেন তার জন্য ক্লান্ত হয়ে পড়েন নি। আপনি যেভাবে কাজগুলো করেছেন—ক্লান্ত হয়ে পড়েছেন সেগুলোর অস্বাচ্ছন্দ্যকর অবস্থানের জন্য।

চতুর্থ অধ্যায়

অবসাদ, দুশ্চিন্তা এবং অসন্তোষ সৃষ্টিকারী একঘেয়েমিকে কিভাবে দূর করা যায়?

অবসাদ সৃষ্টির অন্যতম প্রধান কারণ হল একঘেয়েমি। এলিস নাম্নী একটি তরুণী অফিস থেকে বাড়ী ফিরে আসার পর অত্যন্ত অবসন্ন বোধ করছিল। তার মনে হচ্ছিল—তার সমস্ত শক্তি যেন নিঃশেষ হয়ে গেছে। তাছাড়া তার মাথায় ও পিঠে ভীষণ যন্ত্রণা হচ্ছিল। তার মা তাকে অনেক করে অনুরোধ করল রাতের খাবার খেয়ে নেবার জন্য কিন্তু সে এত অবসন্ন ও দুর্বল বোধ করছিল যে—মায়ের অনুরোধ রাখতে না পেরে সে না খেয়েই শুয়ে পড়ল। হঠাৎ এলিসের এক বয়ফ্রেণ্ড তাকে ফোন করল। সে এলিসকে নাচের পার্টিতে যোগ দেওয়ার জন্য অনুরোধ করছিল। কয়েক মুহূর্তের ব্যবধানে এলিসের সমস্ত অবসাদ, ক্লান্তি মুছে গিয়ে দারুণ উৎসাহে সে উদ্দীপ্ত হয়ে উঠল। সে সুন্দর সাজ পোষাক পরে নাচের পার্টিতে গিয়ে রাত তিনটে পর্যন্ত নাচ-গান-হৈ-হুল্লোড়ে সময় কাটিয়ে যখন বাড়ীতে ফিরে এলো—তখন তার মধ্যে বিন্দুমাত্র ক্লান্তি বা অবসাদের চিহ্নমাত্র নেই।

আট ঘন্টা আগে কি এলিস সত্যিই ক্লান্তি এবং অবসাদে ভেঙে পড়ছিল? তার এই অবস্থার পিছনে প্রকৃত কারণ হল অফিসের গতানুগতিক কাজ করতে করতে সে এত বেশী একঘেয়ে বোধ করছিল যার থেকে এমন গভীর অবসাদ এবং ক্লান্তির সৃষ্টি হয়েছিল। এরকম লক্ষ লক্ষ এলিস আছে। আপনিও তাদের মধ্যে একজন হয়ে যেতে পারেন।

শারীরিক পরিশ্রম অপেক্ষা মানসিক আবেগজনিত অবস্থাকে অবসাদ সৃষ্টির প্রধান কারণ হিসাবে চিহ্নিত করা যেতে পারে। ডঃ যোশেফ ই, বারমার্ক—এই বিষয়টি নিয়ে নানাভাবে গবেষণা করছিলেন। তিনি তাঁর কয়েকজন ছাত্রকে এই পরীক্ষার কাজে ব্যবহার করলেন। তিনি তাদের এই ধরনের কতকগুলো নীরস পরীক্ষা-নিরীক্ষার কাজে নিযুক্ত করলেন, তিনি জানতেন—এই কাজ করতে মোটেই তারা উৎসাহিত বোধ করবে না। কিছুক্ষণ পরেই তিনি লক্ষ্য করলেন—তারা ভীষণ ক্লান্ত বোধ করছে এবং ঘুমে তাদের চোখ জড়িয়ে আসছে। কয়েকজন আবার মাথার

যন্ত্রণা এবং চোখে চাপ বোধ হওয়ার কথা জানাল। তাছাড়া সামান্য কারণে বা অকারণে তারা বিরক্ত হয়ে উঠতে লাগল। এই সমস্ত ছাত্রের 'মেটাবলিজম্' পরীক্ষা করে দেখা গেল—যখন কোনো মানুষ তার কাজে একঘেয়ে বোধ করে—তখন তার রক্তচাপ এবং অক্সিজেন নেওয়ার ক্ষমতা ভীষণভাবে কমে যায় আর যখন সে তার কাজের মধ্যে আনন্দ ও উৎসাহ খুঁজে পায়—তখন তার শরীরের মেটাবলিজম্ এর পরিমান বেড়ে যায় ফলে তার সমগ্র শরীরের স্বাভাবিক কাজকর্ম সঠিকভাবে চলতে থাকে।

লেখক একবার লুইস হ্রদের কাছে কানাডিয়ান রকিস পাহড়ে ছুটি কাটাতে গেছিলেন, কয়েকদিন ধরে কোরাল ক্রীক নদীতে ট্রাউট মাছ ধরে তিনি সময় কাটালেন। সেখানে পৌঁছবার জন্য তার মাথা সমান উঁচু ঝোপ ঝাড়ের মধ্য দিয়ে পড়ে থাকা গাছের গুঁড়িগুলোতে হোঁচট খেতে খেতে তাকে এগোতে হয়েছিল। আট ঘন্টা ধরে এইভাবে পরিশ্রম করা সত্ত্বেও তিনি অদৌ ক্লান্ত বোধ করেন নি। এর কারণ হল—এই মাছ ধরার অভিযান ভীষণ কষ্টসাধ্য হলেও এটা তাঁর উত্তেজনা ও আনন্দের খোরাক যুগিয়েছিল। বড় বড় ট্রাউট মাছ ধরতে পেরে বিরাট কিছু করে ফেলার আনন্দ ও উত্তেজনাতে তিনি ক্লান্তবোধ করেন নি। নতুবা সাত হাজার ফিট উচ্চতায় এ ধরনের শ্রমসাধ্য কাজ করতে গেলে তিনি ক্লান্তিতে বিধ্বস্ত হয়ে যেতেন।

কলম্বিয়ার ডঃ এডওয়ার্ড থর্নডাইক যখন অবসাদ সম্পর্কে গবেষণা করছিলেন—তিনি কয়েকজন তরুনকে তাদের আগ্রহজনক কাজের মধ্যে নিযুক্ত করে পুরো এক সপ্তাহ ধরে সারারাত জাগিয়ে রেখেছিলেন কিন্তু তাতে তারা ক্লান্ত হয়ে পড়েনি। বিভিন্ন পদ্ধতিতে অনুসন্ধান করে তিনি বলেছিলেন, "একঘেয়েমি কাজের পরিমাণ হ্রাস করার প্রকৃত কারণ।"

আপনাকে যদি মানসিক পরিশ্রম করতে হয় তাহলে খুব বেশী কাজের পরিমাণ আপনাকে খুব কমক্ষেত্রে ক্লান্ত করে তুলবে। বরং কাজ না করতে পারার জন্য আপনি বেশী ক্লান্ত বোধ করবেন। একটি উদাহরণের সাহায্যে বিষয়টিকে পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

গত সপ্তাহের কথা মনে করুন—যেদিন আপনার কাজে নানারকমভাবে বাধার সৃষ্টি হয়েছিল। কোন চিঠি পত্রের উত্তর দিতে পারেননি, কারো সঙ্গে এ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখতে পারেন নি। অফিসের মধ্যে বিভিন্ন রকমের ঝামেলা এবং নানা ধরণের বিপত্তির জন্য সেদিন কোনো কাজই করে উঠতে পারেন নি। সমস্ত কাজ অসমাপ্ত রেখে যখন আপনি বাড়ী ফিরলেন তখন আপনার সমস্ত শরীর ক্লান্তিতে ভেঙ্গে পড়ছে সঙ্গে প্রচণ্ড মাথার যন্ত্রণা।

পরের দিন দেখলেন—সবকিছু ঠিক মত চলছে। আপনি আগের দিনের তুলনায় চল্লিশ গুণ বেশী কাজ করলেন। তবুও আপনি বাড়ীতে ফিরলেন একটি সতেজ শ্বেত রজনীগন্ধা ফুলের মত তাজা শরীর নিয়ে। সুতরাং একটা ব্যাপারে আমাদের স্পষ্ট ধারণা হল যে কাজের চাপে আমরা ক্লান্ত হয়ে পড়ি না। সংশ্লিষ্ট বিষয়ে উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা, হতাশা ও অসন্তোষ আমাদের ক্লান্ত ও অবসাদগ্রস্ত করে তোলে।

ওক্লাহামার তুলসা শহরে এক ভদ্রমহিলা স্টেনোগ্রাফারের কাজ করতেন। প্রতিটি দিনের প্রতিটি ঘন্টা তাঁকে একটা অত্যন্ত নীরস কাজ করে যেতে হত। তাঁর কাজ ছিল তেলের লীজ সংক্রান্ত ছাপানো ফর্মগুলো সংখ্যা দিয়ে ভর্তি করা। এই কাজটি তাঁর কাছে এত বেশী একঘেয়ে মনে হতে লাগল যে চাকরীটি বজায় রাখার জন্য তিনি স্থির করলেন—যে কোনো উপায়ে তিনি এই কাজটির মধ্য থেকে আনন্দ খুঁজে নেবেন। সকালের দিকে তিনি যতগুলো ফর্ম ভর্তি করতেন—

বিকেলের দিকে সেই সংখ্যাটাকে অতিক্রম করার চেষ্টা করতেন। তিনি প্রতিদিনের ভর্তি করা ফর্মগুলোর সংখ্যা গুণে দেখতেন এবং পরের দিন তার থেকে বেশী সংখ্যক ফর্ম পূরণ করার চেষ্টা করতেন। এইভাবে তিনি যেন নিজের সঙ্গেই প্রতিযোগিতায় নেমে পড়লেন।

ক্রমশ দেখা গেল—তাঁর বিভাগে—অন্যান্য স্টেনোগ্রাফাররা যত সংখ্যক ফর্ম পূরণ করছেন—তিনি পূরণ করছেন প্রায় তার দ্বিগুণ সংখ্যক ফর্ম। এজন্য তাঁর কোন পদোন্নতি হয়নি, বেতন বাড়েনি বা উর্ধতন কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে তিনি কোন প্রশংসাও পাননি। কিন্তু তিনি নিজের কাজটিকে আনন্দদায়ক করে তুলতে পেরেছিলেন বলেই তিনি একঘেয়েমি সৃষ্ট অবসাদ থেকে মুক্তি পেয়ে শান্তি পেয়েছিলেন। লেখক এই স্টেনো ভদ্রমহিলাকে বিয়ে করেছিলেন বলেই—তাঁর জীবনের সমস্ত ঘটনার কথা জানতে পেরেছিলেন।

কয়েক বছর আগে স্যাম-নামের আর একটি যুবক এক কারখানায় কাজ করত। তার কাজ ছিল লেদের পাশে দাঁড়িয়ে বোল্ট টার্নিং করা। এই ধরনের একঘেয়ে কাজ করতে করতে মাঝে মাঝ সে অস্থির হয়ে উঠত। তার এই কাজ করতে মোটেই ভাল লাগত না। সে কাজটা ছেড়ে দিতে চাইছিল। কিন্তু তার পছন্দ মত অন্য কোন কাজ না পাওয়ার ভয়ে সে কাজটা ছাড়তে পারল না। সে স্থির করল—তার এই একঘেয়ে নীরস কাজের মধ্য থেকেই সে যে কোনো ভাবেই আনন্দ আহরণ করবে। যুবকটির অন্য একজন সহকর্মী পাশেই আর একটা মেশিনে নিয় কাজ করতেন। তাদের মধ্যে একজনের কাজ ছিল বোল্টের অসমতল জায়গাগুলোকে মসৃণ করে তোলা আর অন্যজন মেশিনের সাহায্যে বোল্টের অপ্রয়োজনীয় অংশ বাদ দিয়ে সঠিক ব্যাসযুক্ত একটি আকৃতি দিতেন।

স্যাম তার কাজের মধ্যে উৎসাহ ও আনন্দ পাবার জন্য, কে কত বেশী সংখ্যক বোল্ট নিখুঁতভাবে তৈরী করতে পারে—তা নিয়ে নিজেদের মধ্যে প্রতিযোগিতা শুরু করল। স্যামের প্রচণ্ড গতি এবং নিখুঁত এবং সূক্ষ্ম মাপ অনুযায়ী কাজ করার ক্ষমতা দেখে ঐ কারখানার ফোরম্যান অভিভূত হলেন এবং স্যামের পদোন্নতি হল। তিরিশ বছর পরে স্যাম, সামুয়েল ভক্লেইন বল্ডউইন লোকোমোটিভ ওয়ার্কস-এর প্রেসিডেন্টের পদ অধিকারের গৌরব অর্জন করেছিলেন।

পঞ্চম অধ্যায়

আপনার যা আছে তার বিনিময়ে কি আপনি দশ লক্ষ ডলার নিতে স্বীকৃত হবেন?

বহুবছর ধরে লেখক হ্যারল্ড এ্যাবট নামের এক ভদ্রলোককে চিনতেন। তিনি ছিলেন মিসৌরীর ওয়েব শহরের বাসিন্দা। এই ভদ্রলোক লেখকের বক্তৃতা সংক্রান্ত বিষয়গুলোর ব্যবস্থাপনার কাজে নিযুক্ত ছিলেন। তিনি কিভাবে দুশ্চিন্তার হাত থেকে রক্ষা পেয়েছিলেন, সে বিষয়ে লেখককে যে ঘটনাটা তিনি বর্ণনা করেছিলেন তা সারাজীবন তাঁকে কাজে অনুপ্রেরণা যুগিয়েছে।

প্রথমদিকে এই এ্যাবট্ নামের ভদ্রলোকটি সদা-সর্বদা সমস্ত বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তা করতেন। সে সময় তিনি নিজের একটা মুদি দোকান চালাতেন। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশতঃ এই ব্যবসা চালাতে গিয়ে তাঁর সমস্ত সঞ্চিত অর্থ নিঃশেষ হয়ে গেল শুধু তাই নয় তাঁর ঋণের পরিমাণ এত বেশী ছিল যে তা পরিশোধ করতে তাঁর সুদীর্ঘ সাত বছর সময় লেগেছিল। সপ্তাহখানেক আগে তাঁর মুদীর দোকানে ঝাঁপ চিরকালের জন্য বন্ধ হয়ে গেছিল। সুতরাং তিনি কানসাস শহরে একটা চাকরীর

সন্ধানে যাবেন বলে প্রয়োজনীয় অর্থ সংগ্রহের আশায় ব্যবসায়ী এবং ব্যাঙ্কগুলোর দরজায় দরজায় হন্যে হয়ে ঘুরে বেড়াতে লাগলেন। তিনি একজন বেত্রাহত মানুষের মত দিশাহারা হয়ে রাস্তা দিয়ে হেঁটে যাচ্ছিলেন। হঠাৎ তাঁর নজরে পড়ল একটা লোক একটা কাঠের তক্তার নীচে দুখানা চাকা লাগিয়ে একটা গাড়ী বানিয়েছে আর সে তার উপর বসে—দুহাতে দু টুকরো কাঠ বেঁধে হাত দুটো দিয়ে গাড়ীটাকে ঠেলতে ঠেলতে রাস্তা ধরে এগিয়ে আসছে। এ্যাবট ভাল করে তাকিয়ে দেখলেন উরু থেকে তার দুখানা পা-ই কাটা। ফুটপাথের কাছোকাছি এসে যখন সে গাড়িটাকে সামান্য উঁচুতে তুলে ফুটপাথের উপরে ওঠাবার চেষ্টা করছিল—তখন লেখকের দিকে তার দৃষ্টি পড়ল। তাঁকে দেখেই সে সুন্দরভাবে সুপ্রভাত জানিয়ে বলল, "আজকের সকালটা ভারী সুন্দর তাই না?"—তার কথাগুলোর মধ্যে মিশে ছিল প্রানোচ্ছল উৎসাহের সুর। তার কথা শুনে এ্যাবট অত্যন্ত লজ্জিত বোধ করলেন। তিনি অনুভব করলেন—ভগবান তাঁকে এক সুন্দর সুঠাম বলিষ্ঠ স্বাস্থ্যোজ্বল শরীর দিয়ে এই পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন —তাঁর প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ যথাস্থানে সুচারু এবং উপযুক্তভাবে সন্নিবেশিত। তিনি দুখানি বলিষ্ঠ পায়ের অধিকারী। তিনি তাঁর ইচ্ছামত যেখানে খুশী যেতে পারেন। তাঁর দুখানি সবল-কর্ম্মক্ষম হাতের সাহায্যে তিনি সবরকম কাজ করতে পারেন। আর ঐ অসহায় মানুষটি নিজের পঙ্গুত্বের কথা ভুলে গিয়ে—নিজেকে কত প্রফুল্ল রাখতে পেরেছেন। আর তিনি এত সুন্দর দৈহিক সম্পদের অধিকারী হয়ে নিজেকে অসহায় ভেবে দুশ্চিন্তায় অস্থির হয়ে উঠছেন। ঐ পঙ্গু মানুষটি যদি পা ছাড়াই সন্তুষ্ট-আনন্দিত—এবং নিজের প্রতি বিশ্বাসী হতে পারেন—এবং নিজের মানসিক শক্তি না হারিয়ে ফেলেন—তাহলে সব রকম কর্ম্মশক্তি থাকা সত্ত্বেও এ্যাবট তা নিশ্চয়ই হারাবেন না। ছোট্ট এই ঘটনায় তাঁর মধ্যে দৃঢ় আত্মবিশ্বাস ফিরে এলো। তিনি দৃঢ় আত্ম-প্রত্যয় নিয়ে মনে মনে উচ্চারণ করলেন। "আমি কানসাস শহরে চাকরীর চেষ্টা করতে নয় আমি সেখানে যাচ্ছি চাকরী করতে"—এরপর তিনি মাইনার্স ব্যাঙ্ক থেকে প্রয়োজনীয় ঋণ পেলেন এবং কানসাসে গিয়ে চাকরী পেলেন।

গালিভার্স ট্রাভেলস্ এর লেখক জোনাথন সুইফ্‌ট মানসিক প্রফুল্লতা ও আনন্দকে— স্বাস্থ্যপ্রদায়ী শক্তি হিসাবে অভিহিত করেছেন। তিনি বলেছেন, "পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ ডাক্তাররা হলেন—খাদ্য, মানসিক শান্তি এবং আনন্দ।" এই তিন ডাক্তারের মধ্যে আমরা সর্বদা ডাক্তার—'আনন্দের' সেবা পেতে পারি, যদি আমরা উপকথায় বর্ণিত আলীবাবার অতুল ঐশ্চর্য্যের থেকে অবিশ্বাস্য রকমের মূল্যবান আমাদের নিজস্ব সম্পদের দিকে আমাদের মনোযোগ নিবদ্ধ করি। আমরা যেমন বিলিয়ন ডলারের পরিবর্ত্তে আমাদের চোখ হাত বা পা হস্তান্তর করতে রাজী হব না—তেমনি রাজী হবনা—আমাদের নিজেদের সন্তান বা সমস্ত পরিবারকে অন্যের হাতে সঁপে দিতে। আমাদের নিজস্ব সম্পদের বিনিময়ে মর্গ্যান, ফোর্ড বা রকফেলারদের মত অতুল ঐশ্বর্য্যশালী মানুষদের সমস্ত ঐশ্বর্য্য একত্রিত ক'রে আমাদের হাতে তুলে দেওয়ার প্রস্তাব এলেও আমরা সে প্রস্তাব সঘৃণায় প্রত্যাখান করব।

কিন্তু এই বিষয়টিকে কি আমরা অনুমোদন করব? বা প্রশংসার চোখে দেখব? না—কখনই না। সোপেন হাওয়ার বলেছেন, "আমাদের যা আছে সে বিষয়ে আমরা খুব কমই চিন্তা করি—কিন্তু যা নেই—তা নিয়ে ভেবে আমরা আকুল হই।" "আর এই ধরনের চিন্তা থেকেই নানারকম বিপর্য্যয়ের সৃষ্টি হয়। নিউ জার্সির প্যাটারসনে মিঃ পামার নামে এক ভদ্রলোক বাস করতেন। তাঁর জবানীতেই তাঁর জীবনের ঘটনাটি এখানে তুলে ধরছি।

"সেনাবিভাগ থেকে অবসর নেবার অল্প কিছুদিন পরে নিজের জীবিকা অর্জনের জন্য আমি স্বল্প পুঁজিতে একটা ছোট ব্যবসা আরম্ভ করলাম। ব্যবসাটাকে দাঁড় করাবার জন্য আমি দিবারাত্র পরিশ্রম করতে শুরু করলাম। সব কিছু বেশ ভালই চলছিল। কিন্তু কিছুদিন পরে মালপত্র এবং প্রয়োজনীয় আনুষঙ্গিক যন্ত্রপাতি বাজার থেকে উধাও হয়ে যাওয়াতে ঘোর বিপত্তি দেখা দিল। আমি এই ভেবে ভীষণ ভয় পেয়ে গেলাম যে এবার বোধহয় আমার ব্যবসাটা বন্ধ ক'রে দিতে হবে। আর তাতে আমি ভীষণ দুশ্চিন্তায় অস্থির হয়ে উঠলাম। ফলে আমার স্বভাবে পরিবর্ত্তন ঘটল আমি ভীষণ ভাবে রুক্ষ এবং বদ্‌মেজাজী হয়ে উঠলাম। আমার পরিবারের সুখ-শান্তি নষ্ট হয়ে যাওয়ার উপক্রম হল। একদিন আমার এক দক্ষ-প্রবীন কর্ম্মচারী আমাকে রূঢ় ভাষায় বলে উঠলেন, "তোমার নিজের প্রতি লজ্জিত হওয়া উচিত। তোমাকে দেখে মনে হচ্ছে পৃথিবীতে তুমি একমাত্র ব্যক্তি যে এই সমস্ত ঝামেলা আর বিপত্তির মোকাবিলা করছ। মনে কর—তোমার দোকানটা কিছুদিনের জন্য বন্ধ রেখে দিলে—তাতে এমন কি ক্ষতি হবে। বাজারের অবস্থা স্বাভাবিক হলেই তুমি আবার তোমার ব্যবসা চালু করতে পারবে।" প্রবীন কর্ম্মচারীটি পামারের উদ্দেশ্যে ব'লে চললেন, "যে সব সম্পদে ভগবান তোমাকে সমৃদ্ধ করেছেন সেজন্য তাঁর কাছে তোমার কৃতজ্ঞ থাকা উচিত। তবুও তুমি হা-হুতাশ ক'রে চলেছ। আমার দিকে তাকিয়ে দেখ আমার একটা হাত নেই। সমস্ত কাজ আমাকে একটা হাত দিয়েই করতে হয়। আর দেখ আমার মুখের অর্দ্ধেক বিস্ফোরণে উড়ে গেছে। —কিন্তু তবুও আমি কারো কাছে কোন অভিযোগ করছি না। তুমি যদি তোমার হা-হুতাশ করা বন্ধ না কর তাহলে শুধু তোমার ব্যবসাই নষ্ট হবে না, তুমি তোমার স্বাস্থ্য পরিবার এবং বন্ধুদেরও হারাবে। ঐ রকম অপ্রিয় সত্য কথা শুনে পামারের চৈতন্যের উদয় হল—এবং তিনি ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এলেন।

কয়েক বছর আগে লেখক যখন কলম্বিয়া ইউনিভার্সিটি স্কুল অফ জার্নালিজম্ এ ছোট গল্প লেখার বিষয় নিয়ে পড়াশুনা করছিলেন সে সময় লুসিলি ব্লেক ছিলেন তাঁর সহপাঠিনী। তার কয়েক বছর আগে লুসিলি তার জীবনের এক ভয়ঙ্কর দুর্ঘটনার সম্মুখীন হয়েছিলেন। লুসিলি সে সময় এ্যরিজোনার টাকসন শহরে বাস করতেন। তিনি ঘটনাটা লেখকের কাছে যেমন ভাবে বর্ণনা করেছিলেন সেটা তাঁর নিজের ভাষায় এখানে উদ্ধৃত করা হল।

"আমার জীবনটা সে সময় দুরন্ত বেগে আবর্ত্তিত হয়ে চলেছিল। আমি সে সময় এরিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ে সঙ্গীত বিভাগে অর্গান বাজানো শিখতাম। শহরে একটা স্পীচ ক্লাস পরিচালনা করতাম—এবং ডেজার্ট উইলো র‍্যাঞ্চ-এ একটা গানের ক্লাসে গান শেখাতাম। আমি প্রায়ই পার্টিতে গিয়ে নাচতাম, হৈ, হুল্লোড় আনন্দ করতাম এবং নীল আকাশের নীচে মুক্ত প্রান্তরে ঘোড়া ছুটিয়ে দারুন রোমাঞ্চ উপভোগ করতাম। হঠাৎ একদিন সকালে হার্টের ব্যাথায় শয্যাশায়ী হয়ে পড়লাম। ডাক্তার বললেন—আমাকে একটা বছর বিছানায় শুয়ে থেকে সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে। তিনি আরও বললেন, —আমি আবার আগের মত সুস্থ সবল হয়ে উঠতে পারব কিনা সে বিষয়ে তাঁর যথেষ্ট সন্দেহ আছে। আমার নিজের এমন একটা মর্ম্মান্তিক পরিণতির জন্য আমি মোটেই প্রস্তুত ছিলাম না। আমি আমার এই অসহায় পঙ্গু জীবনের কথা ভেবে কেঁদে কেঁদে বিলাপ করতে লাগলাম। আমার ভিতরটা তিক্ততায় ভরে উঠেছিল—মাঝে মাঝে আমার মনটা বিদ্রোহী হয়ে উঠছিল। কিন্তু তবুও ডাক্তারের উপদেশ মত আমি শয্যাশায়ী হয়ে পড়ে রইলাম।

একদিন আমার প্রতিবেশী—শিল্পী বন্ধু রুডলফ্ আমাকে বললেন, "তোমার হয়ত এই মুহূর্ত্ত

গুলোতে মনে হতে পারে—বিছানায় শুয়ে শুয়ে এমনভাবে একটা বছর কাটানো অত্যন্ত দুঃখজনক ব্যাপার ছাড়া আর কিছু নয়। কিন্তু এই সময়টাতেই তুমি নিজের সম্বন্ধে চিন্তা করতে করতে নিজের সঙ্গে পরিচিত হবার সুযোগ পাবে। তাছাড়া তোমার জীবনের অতীতের দিনগুলোর তুলনায় আগামী কয়েক মাসে তোমার আধ্যাত্মিক চেতনার অনেক বেশী উন্মেষ ঘটবে এবং পবিত্র এক আধ্যাত্মি জীবন গ'ড়ে তোলার সুযোগ পাবে।

ভদ্রলোকের এই কথা শোনার পর আমার চিত্ত শান্ত হল এবং জীবনের এক নূতন মূল্যবোধ কি ভাবে ফিরে পাব সে বিষয়ে চিন্তা এবং চেষ্টা করতে শুরু করলাম। আমি বিভিন্ন ধরনের অনুপ্রেরণা মূলক বই পড়তে আরম্ভ করলাম। যে সমস্ত চিন্তা আমাকে সুন্দর ভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করবে শুধুমাত্র সেই সমস্ত বিষয়ে চিন্তা করব ব'লে স্থির করলাম। যা কিছু আনন্দদায়ক যা কিছু সুখ এবং স্বাস্থ্যপ্রদ সেই সমস্ত বিষয় নিয়ে চিন্তা করতে শুরু করলাম। আমার একটা সুন্দর ছোট্ট মিষ্টি মেয়ে আছে। আমার দৃষ্টি শক্তি, শ্রবনশক্তি সতেজ ও অক্ষত আছে। রেডিওতে সুন্দর সুন্দর গান শুনি, ভালভাল বই পড়ার যথেষ্ট সময় পাই—সেগুলো আমার ইচ্ছা মত প'ড়ে ফেলি। আমার রুচি অনুযায়ী ভাল ভাল খাবার খাই। আমার অনেক ভাল বন্ধু আছে তারা আমাকে প্রতিদিন দেখতে আসেন। নিজেকে খুব আনন্দিত এবং সুখী মনে হতে লাগল।

তারপর বহু বছর অতিক্রান্ত হয়েছে। বর্ত্তমানে আমি এক পূর্ণ কর্ম্মময় জীবন অতিবাহিত করি। আমি শয্যাশায়ী থাকাকালীন ঐ একটি বছরের জন্য মনে মনে কৃতজ্ঞ। যার ফলে প্রতিদিন সকালে আমি আমার জীবনের আশীর্বাদধন্য আনন্দোজ্জ্বল দিনগুলির কথা ভাবতে অভ্যস্ত হয়েছি।

আপনি যদি দুশ্চিন্তাহীন সুখী জীবন শুরু করতে চান—তাহলে মনে রাখবেন ঃ—সমস্যা বা জটিলতার কথা ভুলে গিয়ে আপনাকে জীবনের আশীর্বাদপুষ্ট আনন্দোজ্জ্বল দিনগুলোর কথা চিন্তা করতে হবে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

মনে রাখবেন, অযোগ্য লোকের সমালোচনায় কারোর মূল্যবান সময় নষ্ট করা উচিত নয়

১৯২৯ সালে এমন একটা ঘটনা ঘটেছিল যা সারা দেশের শিক্ষিত, এবং বিদগ্ধ সমাজে বিরাট আলোড়ন সৃষ্টি করেছিল। বহু জ্ঞানীগুনী শিক্ষিত মানুষ ঐ বিষয়ে তাঁদের কৌতূহল মেটাবার জন্য চিকাগোতে এসেছিলেন। কয়েক বছর আগে রবার্ট হাচিন্স নামের একটি তরুন ইয়েলের হোটেলে ওয়েটারের কাজ ক'রে, কখনও কাঠ চেরাইয়ের কাজ কখনও গৃহ শিক্ষকতা আবার কখনও বা পোষাক বিক্রি ইত্যাদি নানা ধরনের পেশায় নিযুক্ত হয়ে নিজেকে একজন ভাগ্যবান মানুষ হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করতে চাইছিলেন। মাত্র আট বছর পরে বর্ত্তমানে সেই তরুণটিকে আমেরিকার চতুর্থ সম্পদশালী বিশ্ববিদ্যালয় হিসাবে স্বীকৃত চিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রেসিডেন্টের পদ অলঙ্কৃত করার জন্য তার অভিষেকের আয়োজন করা হয়েছে। তাঁর বয়স? মাত্র তিরিশ। একথা প্রবীণ অভিজ্ঞ শিক্ষাব্রতী মানুযেরা বিশ্বাস করলেন না। অই তাঁরা স্বচক্ষে তাঁদের কৌতুহল মেটাতে এসেছেন—এবং এই নবনিযুক্ত প্রেসিডেন্ট সম্পর্কে আগ্রহী হয়ে উঠেছেন। এই 'আশ্চর্য্য বালক' এর উপর দিয়ে তীক্ষ্ণ সমালোচনার ঝড় বয়ে গেল। এমনকি সংবাদপত্রগুলো ছেড়ে কথা কইল

না।

প্রেসিডেন্ট পদে অভিষেকের কাজ সম্পন্ন হওয়ার পরদিন—মেনার্ড হাচিন্সের এক ঘনিষ্ঠ বন্ধু তার বৃদ্ধ পিতাকে জানালেন সকালের সংবাদ পত্রের সম্পাদকীয়তে হাচিন্সের সম্বন্ধে যে বিরূপ মন্তব্য করা হয়েছে—তাতে তিনি অত্যন্ত মর্ম্মাহত হয়েছেন।

সেকথা শুনে বয়োজ্যেষ্ঠ হাচিন্স বললেন, হ্যাঁ! ব্যাপারটা অত্যন্ত দুঃখজনক হলেও মনে রাখবেন অযোগ্য লোকের সমালোচনায় কেউ বৃথা সময় নষ্ট করে না।

যার বিরুদ্ধে সমালোচনা করা হয়—তিনি যত বেশী খ্যাতি বা যশের অধিকারী হবেন সমালোচকরা তাঁর সমালোচনায় তত বেশী আত্মতুষ্টি লাভ করে। প্রিন্স অফ ওয়েলস যখন—মর্য্যাদার বিচারে এ্যানাপলিসের ন্যাভাল এ্যাকাডেমির সমতুল্য ডেভনশায়ারের ডার্টমাউথ কলেজের শিক্ষার্থী ছিলেন তখন তাঁর বয়স ছিল মাত্র চৌদ্দ। একজন নৌবাহিনীর অফিসার তাঁকে কাঁদতে দেখে তাঁর কান্নার কারণ জানতে চাইলে প্রথমে তিনি সে কথা বলতে অস্বীকার করলেন—কিন্তু শেষ পর্য্যন্ত সত্য কথা স্বীকার করলেন এবং বললেন যে নৌবাহিনীর ক্যাডেটরা তাঁকে দেখতে পেলেই সর্বদা লাথি মারে।

কলেজের কমোডর ছেলেগুলোকে ডেকে জিজ্ঞেস করলেন—কেন তারা প্রিন্সকে তাদের দুর্ব্যবহারের শিকার হিসাবে নির্বাচন করেছে? তারা নিজেদের মধ্যে অনেক আলোচনা পরামর্শ ও দ্বিধা দ্বন্দ্বের পর জানাল যে রাজার নৌবাহিনীতে যখন তারা কম্যান্ডার বা ক্যাপ্টেন হিসাবে যোগদান করবে—তখন তারা এই ভেবে আত্মতুষ্টি লাভ করবে এবং গর্বিত বোধ করবে যে রাজাকে তারা লাথি মেরেছিল।

সুতরাং যখন কেউ আপনার মর্যাদা হানির চেষ্টা করবে বা আপনার সম্বন্ধে বিরূপ সমালোচনা করবে—তখন বুঝতে হবে যে করুণার পাত্র ঐ সমস্ত সমালোচকরা অন্যকে অপদস্থ করার অপপ্রয়াসের দ্বারা—নিজেদেরকে গুরুত্বপূর্ণ মনে ক'রে আত্মতুষ্টি লাভ করে। তার অর্থ হল আপনি এমন কোন গুরুত্বপূর্ণ কাজ করেছেন যা মানুষের মনোযোগ আকর্ষণ করেছে। এবং নিজেকে একজন যোগ্য ব্যক্তি হিসাবে প্রমাণ করেছেন। যে কোন মানুষ তার নিজের থেকে বেশী শিক্ষিত এবং সফল ব্যক্তির মর্য্যাদা হানি ক'রে—এক ধরনের পাশবিক বা বন্য আনন্দ উপভোগ করে। এই ধরনের মানসিকতার শিকার হয়ে এক ভদ্রমহিলা স্যালভেশান আর্মির প্রতিষ্ঠাতা জেনারাল উইলিয়াম বুথকে এই বলে অভিযুক্ত করেছিলেন যে তিনি নাকি গরীব দুঃখীদের কল্যানের জন্য জনসাধারণের দানের অর্থে তৈরী তহবিল থেকে আশি লক্ষ ডলার কারচুপি করেছেন। লেখক যখন এই অধ্যায়টি লিখছিলেন সে সময় তিনি উক্ত ভদ্রমহিলার কাছ থেকে এই মর্ম্মে একটা চিঠি পান। যাহোক এই অভিযোগ যে সম্পূর্ণ মিথ্যা তা বলাই বাহুল্য। ঐ মহিলাটি চেয়েছিলেন তার থেকে মহত্তর একটির মানুষের চরিত্রে কলঙ্ক লেপন ক'রে পাশবিক আনন্দ উপভোগ করতে। লেখক ঐ চিঠিটাকে সঘৃনায় বাজে কাগজের ঝুড়িতে ফেলে দিয়ে নিশ্চিন্ত হন। ভগবানকে ধন্যবাদ যে—ঐ মহিলাকে লেখকের বিয়ে করতে হয়নি।

ঐ চিঠিটায় জেনারাল বুথের সম্বন্ধে অন্য একটিও কথা তিনি বলেন নি—কিন্তু তার নিজের অজ্ঞাতে নিজের চরিত্র সম্বন্ধে অনেক তথ্যই তিনি প্রকাশ ক'রে ফেলেছেন। বহুবছর আগে দার্শনিক শোপেন হাওয়ার বলেছিলেন, "নীচ এবং জঘন্য চরিত্রের মানুষেরা মহৎ ব্যক্তিদের সামান্য দোষত্রুটির সন্ধান পেলে—দারুনভাবে উল্লসিত হয়ে ওঠে।"

অভিযাত্রী এ্যাডমিরাল পিয়ারী ১৯০৯ সালের এপ্রিল মাসে কুকুরে টানা স্লেজ গাড়ী চেপে দুর্গম উত্তর মেরু অভিযান সফল ক'রে সারা বিশ্বকে চমকিত ক'রে দিয়েছিলেন। যে লক্ষ্যে পৌছাতে গিয়ে শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে বহু সাহসী মানুষ অনাহারে থেকে এবং অনেক দুঃখ কষ্ট যন্ত্রণা সহ্য করে মৃত্যুবরণ করেছেন। পিয়ারীও অনাহারে এবং শীতের কষ্ট সহ্য করতে না পেরে মৃত্যুবরণ করতে চলেছিলেন। তাঁর পায়ের আঙ্গুলগুলো ঠাণ্ডায় এমন অসাড় হয়ে গিয়েছিল যে, সেগুলোকে কেটে বাদ দিতে হয়েছিল। ঐ অভিয়ানে তাঁর দুর্দশা এমন চূড়ান্ত পর্য্যায়ে পৌছেছিল যে তাঁর মনে হয়েছিল তিনি পাগল হয়ে যাবেন। তাঁর এই অনন্য সাধারণ সাফল্যের জন্য সমস্ত বিশ্বের মানুষের কাছে যখন তিনি বরেণ্য হয়ে উঠেছেন তখন তাঁর উর্ধতন অফিসাররা হিংসায় জ্বলে পুড়ে মরছিলেন। সুতরাং তাঁরা তাঁর বিরুদ্ধে অভিযোগ আনলেন যে অভিযানের নামে তিনি যে অর্থ সংগ্রহ করেছেন সেই অর্থ তিনি নিজের ভোগ এবং আনন্দের জন্য ব্যয় করেছেন। তাঁকে হীন প্রতিপন্ন করার জন্য এবং তাঁর উদ্দেশ্যকে ব্যর্থ ক'রে দেওয়ার জন্য তাঁরা এত মারাত্মক ভাবে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়েছিলেন যে তাঁর অভিযান অব্যাহত রাখার জন্য স্বয়ং প্রেসিডেন্ট ম্যাক্‌কিনলের সরাসরি আদেশ এবং হস্তক্ষেপের প্রয়োজন হয়েছিল।

পিয়ারী যদি ওয়াশিংটনের নৌবিভাগের অফিসে একজন কেরাণীর কাজ করতেন—তাহলে তাঁর উর্ধতন অফিসাররা কি তাঁকে অপদস্থ করার জন্য এমন আদাজল খেয়ে লাগতেন? সেটা কখনই হত না কারণ তাহলে তিনি তাদের কাছে ঈর্ষান্বিত হওয়ার মত গুরুত্বপূর্ণ বিবেচিত হতেন না।

এ্যাডমিরাল পিয়ারীর থেকেও জেনারাল গ্রান্ট তিক্ততর অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলেন।

১৮৬২ সালে তিনি অসাধারণ সাফল্য লাভ ক'রে জাতীয় বীর হিসাবে সম্মানিত হয়েছিলেন। গীর্জায় গীর্জায় ঘণ্টাধ্বনি ক'রে তাঁকে সম্মান জানান হচ্ছিল।

ভেসে যাওয়া জাহাজগুলো থেকে মিসিসিপির তীরের দিকে অবিরত বাজি ছোঁড়া হচ্ছিল, উত্তর ভূখণ্ডের সেই বীরকে হঠাৎ গ্রেপ্তার করা হল—তিনি দারুন অপমানে এবং হতাশায় কান্নায় ভেঙ্গে পড়েছিলেন। এর কারণ, তিনি উর্ধতন কর্তৃপক্ষের ঈর্ষা উদ্রেক করেছিলেন।

অন্যায় সমালোচনা যদি আমাদের দুশ্চিন্তার কারণ হয়—তাহলে আমাদের মনে রাখা দরকার—

অন্যায় বা বিরুদ্ধ সমালোচনা প্রশংসারই ছদ্মরূপ। অযোগ্য ব্যক্তির সমালোচনায় কেউ সময়ের অপচয় করে না।

সপ্তম অধ্যায়

এটা করুন—তাহলে কোন সমালোচনা আপনাকে আঘাত করতে পারবে না

লেখক একবার ইউনাইটেড স্টেটসের নৌবাহিনীর কমান্ডার মেজর জেনারাল স্মেডলে বাটলারের সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। সে সময় তিনি তাঁকে তাঁর জীবনের ঘটনা বর্ণনা করেছিলেন।

ছেলে বেলা থেকে জনপ্রিয় হওয়ার জন্য তিনি মরিয়া হয়ে উঠেছিলেন। সর্বদা তিনি তাঁর সাধ্যমত চেষ্টা ক'রে যেতেন যাতে অন্যদের মনে তাঁর সম্বন্ধে একটি সুন্দর ধারণা গ'ড়ে ওঠে, সে সময় সামান্যতম বিরুদ্ধ সমালোচনা তাঁকে ভীষণ ভাবে আঘাত করত। কিন্তু পরবর্ত্তীকালে নৌবাহিনীতে সুদীর্ঘ ত্রিশ বছর কাটিয়ে দেবার পর তাঁর চামড়া ভীষণ মোটা হয়ে গিয়েছিল।

বহুবার তিনি নানা ভাবে অপমানিত হয়েছেন—বহুবার তাঁর অবমূল্যায়ন হয়েছে—বহুবার তাঁকে হলুদ কুকুর, সাপ ইত্যাদি নামে অভিহিত করা হয়েছে। কিন্তু এই সমস্ত ব্যাপার তাঁকে আদৌ বিচলিত করতে পারেনি।

বাট্‌লার হয়ত এই সমালোচনার ব্যাপারে উদাসীন থাকতে পেরেছিলেন কিন্তু ছোট খাটো সমালোচনা আমাদের কাছে অনেক সময় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। লেখক এ প্রসঙ্গে তাঁর নিজের একটা অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করেছেন। একবার নিউইয়র্ক 'সান' পত্রিকার একজন রিপোর্টার—লেখকের নিজের প্রতিষ্ঠিত বয়স্ক শিক্ষা কেন্দ্র পরিদর্শন ক'রে পত্রিকায় তাঁর এবং তাঁর কাজের তীব্র সমালোচনা এবং বিদ্রূপ করেন। এই ঘটনাটিকে লেখক ব্যক্তিগত অপমান হিসাবে বিবেচনা করেছিলেন। সেজন্য তিনি সান পত্রিকার এক্সিকিউটিভ চেয়ারম্যান গিল হজেসকে টেলিফোন ক'রে সেই রিপোর্টারের অপরাধেব উপযুক্ত শাস্তি দাবী করেন।

লেখক যেভাবে ব্যাপারটাকে নিয়েছিলেন সেটা ভেবে পরে তিনি অত্যন্ত লজ্জিত বোধ করেছিলেন। তিনি ভেবে দেখলেন—এতে তিনি এতটা উত্তেজিত না হলেই পারতেন। কারণ ঘটনাটা সংবাদপত্রের পাঠকদের দৃষ্টি এড়িয়ে যেতে পারত, আবার কেউ কেউ ব্যাপারটাকে মজার ব্যাপার ব'লে মনে করতে পারতেন—আবার ঘটনাটা যাঁরা পড়লেন তাঁরা কয়েকদিনের মধ্যে সেটা ভুলে যেতে পারতেন।

বছর কয়েক আগে লেখক এটা আবিষ্কার করলেন যে তাঁর বিরুদ্ধে অন্যায় ভাবে লোকের বিরূপ সমালোচনা বন্ধ না করতে পারলেও তিনি একটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান কাজ করতে সক্ষম হয়েছিলেন। সেটা হল—অন্যায় সমালোচনা তাঁকে বিব্রত করবে কিনা সেটা স্থির করা। এ বিষয়ে আমাদের একটা পরিচ্ছন্ন ধারণা থাকার প্রয়োজন। লেখকের মতানুযায়ী সব সমালোচনাকে উপেক্ষা করা যায় না। তিনি বলতে চেয়েছেন শুধুমাত্র অন্যায় অসঙ্গত এবং অযৌক্তিক সমালোচনাকে আমরা উপেক্ষা করব। তিনি একবার এলেনর রুজভেল্টকে জিজ্ঞেস করেছিলেন—তিনি কিভাবে বিরুদ্ধ সমালোচনার মোকাবিলা করেন।

উত্তরে তিনি লেখককে বলেছিলেন, "তিনি ছেলেবেলা থেকে অত্যন্ত লাজুক প্রকৃতির ছিলেন; লোকে কি বলবে এই ভয়ে সর্বদা সংকুচিত হয়ে থাকতেন। সেজন্য তিনি তার আন্ট (Aunt) থিয়োডোর রুজভেল্টের বোনের কাছে এ ব্যাপারে উপদেশ চাইলেন। ভদ্রমহিলা তাঁকে বললেন, "তুমি যে কাজটা করছ সেটা যদি তুমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস কর যে সেটা ঠিক—তার মধ্যে কোন অন্যায় নেই তাহলে অপরের বিরূপ মন্তব্যকে কোন গুরুত্ব না দেওয়াই বাঞ্ছনীয়।

এলেনর রুজভেল্ট লেখককে জানিয়েছিলেন—তাঁর আন্ট (Aunt) এর উপদেশ খুব কার্য্যকরী হয়েছিল। অন্যের বিরুদ্ধ সমালোচনাকে এড়িয়ে যাবার এটাই শ্রেষ্ঠ উপায়।

আমেরিকান ইন্টারন্যাশনাল কর্পোরেশনের প্রেসিডেন্ট থাকাকালীন প্রয়াত ম্যাথিউ মিঃ ব্রাশকে লেখক একবার জিজ্ঞেস করেছিলেন—বিরূপ সমালোচনা তাঁর উপর কতটা প্রভাব বিস্তার করে। তিনি জানিয়েছিলেন গোড়ার দিকে এই সমালোচনার ব্যাপারটা তাঁর উপর বিশেষ প্রভাব বিস্তার করত। তিনি সব সময় চাইতেন—তাঁর নেওয়া সিদ্ধান্তগুলো যে সব ক্ষেত্রে সঠিক—তাঁর সমস্ত কর্ম্মীর মনে এই ধরনের একটা ধরণার সৃষ্টি হোক। তারা যদি এ বিষয়ে বিপরীত ধারণা পোষণ করত—তাহলে তিনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়তেন। যে কর্ম্মীটি তাঁর সিদ্ধান্তের বিরোধিতা করত—তিনি প্রথমে তাঁকে সন্তুষ্ট করার চেষ্টা করতেন। তাকে নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব হলেও আর একজন

অসন্তোষ প্রকাশ করত। তাকে আবার সন্তুষ্ট করতে তিনি যে ব্যবস্থা অবলম্বন করতেন তা অন্য আরেক জনের পছন্দ হত না। এইভাবে সকলকে সন্তুষ্ট করতে গিয়ে ম্যাথিউ একটি তিক্ত অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করলেন আর সেটা হল তিনি তাঁর বিরুদ্ধে বিরুপ সমালোচনা এড়াবার জন্য যতই বিরোধী পক্ষকে বুঝিয়ে শান্ত করার চেষ্টা করেছেন—ততই তাঁর বিরুদ্ধে শত্রুর সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে।

এই ঘটনা থেকে তিনি বুঝতে পারলেন যে—সমাজে মাথা উঁচু ক'রে চলতে গেলে অপরের সমালোচনার শিকার হতেই হবে। সেই ঘটনার পর থেকে তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন—যে কাজটাকে তিনি নিজে সব থেকে ভাল বলে বিবেচনা করবেন—তিনি সেটাই করবেন।

ডিমস্ টেইলর এ ব্যাপারে আরও একটু এগিয়ে আছেন। নিউ-ইয়র্ক ফিলা-হার্মনিক সিম্ফনি অর্কেস্ট্রার রবিবারের বৈকালিক রেডিও কনসার্টের বিরতির সময় একটি ভাষণকে কেন্দ্র করে তিনি যে মন্তব্য করেছিলেন তার পরিপ্রেক্ষিতে এক মহিলা তাঁকে একটা চিঠি লিখেছিলেন। মহিলা তাঁকে, মিথ্যাবাদী, বিশ্বাসঘাতক, সাপ এবং নির্বোধ প্রভৃতি আখ্যায় ভূষিত করেন। পরের সপ্তাহের বেতার ভাষনের সময় তিনি লক্ষ লক্ষ শ্রোতার সামনে চিঠিটা প'ড়ে শুনিয়েছিলেন এবং বলেছিলেন—যে এ বিষয়ে তাঁর যথেষ্ট সন্দেহ আছে, ভদ্রমহিলা সেদিনের বক্তব্যটা মনোযোগ দিয়ে শোনেন নি। কয়েকদিন পরে একই মহিলার কাছ থেকে টেইলর আর একটা চিঠি পান তাতে তিনি তাঁর সম্বন্ধে একই শব্দগুলো ব্যবহার করেছিলেন।

যে ব্যক্তি বিরুপ সমালোচনাকে এভাবে গ্রহণ করতে পারেন—তাঁকে প্রশংসা না ক'রে পারা যায় না—তিনি সত্যিই শ্রদ্ধার যোগ্য। তাঁর এই শান্ত ঔদাসীন্য, গভীর রসবোধ এবং অবিচল স্থৈর্য্য সত্যিই প্রশংসনীয়।

চার্লস সোয়াব, প্রিন্সটনের ছাত্রদের এক মহতী সভায় বক্তৃতা দিতে গিয়ে বলেছিলেন তিনি তাঁর স্টীল মিলে কর্ম্মরত এক বৃদ্ধ জার্মানীর কাছ থেকে একটি অতি মূল্যবান শিক্ষা লাভ করেছিলেন। এই বৃদ্ধ জার্ম্মান ভদ্রলোকের সঙ্গে তাঁর সহকর্ম্মীদের যখন যুদ্ধ সংক্রান্ত বিষয়ে তুমুল তর্ক বিতর্ক চলছিল তখন উত্তেজনার চরম মূহুর্ত্তে কয়েকজন তাঁকে ধ'রে নদীতে ছুঁড়ে ফেলে দেয়। বৃদ্ধ ভদ্রলোকটি তারপর সারা শরীরে কাদা-পাঁক মেখে সোয়াবের অফিসে ফিরে আসেন। সোয়াব তাঁকে এই অবস্থায় দেখে তার কারণটা জানতে পেরে তাঁকে জিজ্ঞেস করলেন—যারা তাঁকে নদীতে ছুঁড়ে ফেলে দিয়েছিল তাদের তিনি কি বলেছিলেন? তিনি উত্তরে বললেন, "আমি শুধু হেসেছিলাম।" সোয়াব বললেন,—তারপর থেকে তিনি বৃদ্ধ জার্ম্মানীর শুধু 'হাসো' নীতি অবলম্বন করেছিলেন।

আপনি যখন কোনো অসঙ্গত বা অন্যায় সমালোচনার শিকার হন—তখন এই হাসির নীতিটি বিশেষভাবে উপযোগী হয়ে উঠতে পারে। অন্যের কথার উত্তরে আপনি যদি শুধুই হাসেন—তাহলে সে আর আপনাকে কিছুই বলতে পারবে না।

আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সময় তাঁর বিরুদ্ধে নিক্ষিপ্ত সমস্ত বিদ্বেষাত্মক অভিযোগের উত্তর দিতে যাওয়াটা যে মারাত্মক বোকামী—এই তথ্যটি যদি লিঙ্কন না জানতেন তাহলে যুদ্ধকালীন পরিস্থিতির চাপে তিনি গুঁড়িয়ে যেতেন।

তিনি কিভাবে তাঁর সমালোচকদের সামলে রাখতেন সে বিষয়ে তিনি যে বর্ণনা দিয়েছেন—তা সাহিত্য ক্ষেত্রে এক অমূল্য সম্পদ হয়ে আছে। যখন আপনি বা আমি কোনো অন্যায় বা অসঙ্গত সমালোচনার শিকার হব—তখন নীচের তত্ত্বটি মেনে চলার চেষ্টা করব।

আপনি যে কাজটাকে সবথেকে ভাল আর সহজ ব'লে মনে করবেন—আপনি সেই কাজটাই করবেন। তারপর আপনার পুরনো ছাতাটাকে আপনার পিঠের উপর রেখে—সমালোচনার বর্ষণকে পিঠ বেয়ে ঝরে পড়তে দিন।

অষ্টম অধ্যায়

আপনি যদি মধু সংগ্রহ করতে চান তাহলে মৌচাকে আঘাত করবেন না

১৯৩১ সালের ৭ই মের ঘটনাটি নিউ-ইয়র্কের মানুষ কখনও ভুলতে, পারবেন না।

অনেক সপ্তাহের নিরলস অনুসন্ধানের ফলে ধরা পড়েছে ক্রাউলের মত এক দুর্ধর্ষ খুনে ডাকাত। ডাকাতিই ছিল তার একমাত্র জীবিকা আর নিত্যনূতন যুবতী নারীতে ছিল তার প্রচণ্ড আসক্তি কিন্তু ধূমপান বা মদ্যপানে তার বিন্দুমাত্র আসক্তি ছিল না। ওয়েস্ট এন্ড এভিনিউয়ের তার মধু-মক্ষিকার এ্যাপার্টমেন্টে যখন সে গোপন বিলাসে মত্ত ছিল তখন সেখানে হানা দিয়ে পুলিশ তাকে ধ'রে ফেলে। একশ-পঞ্চাশ জন পুলিশ উপর তলার তার লুকিয়ে থাকার জায়গাটাকে ঘিরে ফেলেছিল। তাকে বাইরে বেরিয়ে আসতে বাধ্য করার জন্য তার ফ্ল্যাটে কাঁদানে গ্যাস ছুঁড়েছে। আশেপাশের বাড়ীগুলোতে বসানো হয়েছে মেশিনগান। নিউইয়র্কের অভিজাত পল্লী ক্রমাগত বুলেটের শব্দে কেঁপে কেঁপে উঠেছে। ভয়ঙ্কর ডাকাত ক্রাউলে চেয়ারের আড়ালে বসে পুলিশকে লক্ষ্য করে বৃষ্টি ধারার মত অবিরাম গুলি বর্ষণ ক'রে চলেছে। দশ হাজার ভীত, সন্ত্রস্ত উত্তেজিত নর-নারী দুরু দুরু বক্ষে এই ভয়ঙ্কর যুদ্ধ প্রত্যক্ষ করছেন।

যখন ক্রাউলে ধরা পড়ল—তখন পুলিশ কমিশনার ঘোষণা করলেন—যে উন্মাদ ক্রাউলে নিজেকে "দুই বন্দুক" নামে পরিচয় দিত—নিউইয়র্কের ইতিহাসে তেমন দুর্ধর্ষ অপরাধী এ পর্য্যন্ত পুলিশের চোখে পড়েনি। একটা পালক পড়ার কারণে সে একজনকে হত্যা করতে পারে।

এই 'দুই বন্দুক'—ক্রাউলে নিজের সম্বন্ধে কি ধারণা পোষণ করে। পুলিশ যখন তার এ্যাপার্টমেন্টে অবিরাম গুলিবর্ষণ ক'রে চলেছিল—সে সময় সে একটি চিঠি লেখে—। চিঠিটা লেখার সময় সেটা রক্তে লাল হয়ে গিয়েছিল। তার শরীরের তাজা ক্ষত থেকে অঝোরে রক্ত বেরিয়ে আসছিল। সেই চিঠির বক্তব্য ছিল, "আমার এই নারকীয় এবং নৃশংসতম কাজের পিছনে লুকিয়ে আছে একটি ক্লান্ত কিন্তু দয়ালু হৃদয় যে হৃদয় কখনও অন্যের ক্ষতি করতে জানেনা।" এই কথাগুলো বলার কিছুক্ষণ আগে ক্রাউলে যখন গাড়ী চালিয়ে আসছিল তখন একজন ট্রাফিক পুলিশ তার লাইসেন্স দেখতে চাওয়ায় তাকে সে নির্বিচারে গুলি চালিয়ে হত্যা করেছিল—সে এই ধরনের শব্দগুলো তার লেখা চিঠিতে ব্যবহার করেছে। অবাক হওয়ার মত একটা ঘটনা বটে।

আত্মপক্ষ সমর্থনের কি অপূর্ব দৃষ্টান্ত!

মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত ক্রাউলেকে যখন বৈদ্যুতিক চেয়ারে বসানো হয়—তখন সে দৃপ্ত কণ্ঠেই বলে উঠেছিল —"নিজেকে বাঁচাতে গিয়েই আমাকে মৃত্যুবরণ করতে হচ্ছে।" সব থেকে বড় কথা হল—সে তার কৃত-কর্ম্মের জন্য নিজেকে কখনও দোষী ব'লে স্বীকার করেনি।

ডাচ্ সুলজ নামের আর এক কুখ্যাত হত্যাকারীও আত্মপক্ষ সমর্থন ক'রে এই ধরনের উক্তি করেছিল। সংবাদপত্রের এক সাক্ষাৎকারে সে বলেছিল সে নিজেকে একজন জনগনের সেবক

হিসাবে মনে করে—এবং সারাজীবন ধ'রে একথা বিশ্বাস ক'রে যাবে।

প্রচুর হত্যাকান্ডের নায়ক—নিজের নৃশংসতম কাজকে সমর্থন করার জন্য কি দৃঢ় ঘোষণা।

লেখক এ প্রসঙ্গে একজন কারা রক্ষীর সঙ্গে আলোচনা ক'রে তিনি একটি বিষয় জেনে অত্যন্ত বিস্মিত হয়েছিলেন। কারারক্ষীটি তাঁকে জানিয়েছিল—অধিকাংশ আসামীই মনে করে তারা নির্দোষ। যেহেতু ঐ সমস্ত অপরাধীরা আমাদের মত রক্ত মাংসে গড়া মানুষ তাই তারা আত্মপক্ষ সমর্থনের জন্য নিজেদের মধ্যে কিছু মন গড়া অবাস্তব যুক্তি তৈরী ক'রে মনে করে তারা কোন দোষ করেনি।

সমালোচনার ব্যাপারটা সবক্ষেত্রে উপেক্ষণীয় নয়। এই সমালোচনার ফলে মানুষ আত্মরক্ষার ব্যাপারে যথেষ্ট সচেতন হয়ে ওঠে। এই সমালোচনা শুনতে শুনতেই একজন মানুষের নিজের সঠিক মূল্যায়ন করার দক্ষতা জন্মায়। অন্যদিকে, সমালোচনার ফল অনেক ক্ষেত্রে একজন মানুষের জীবনে মারাত্মক হয়ে ওঠে। অন্যায় অযৌক্তিক বা অকারণ সমালোচনায় মানুষের মূল্যবান আত্ম অহংকার দারুন ভাবে আহত হয়, তার অন্তরে বিদ্বেষ ও বিদ্রোহের আগুন জ্বলে ওঠে—নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এবং নিজের যোগ্যতা সম্পর্কে নিজে সন্দিহান হয়ে ওঠে।

জার্মান সৈন্যদলে এ কারণে একটা নিয়ম তৈরী করা হয়েছিল যে, কোন সৈন্য পরস্পরের বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ করতে পারবে না। কারণ তার ফলে অভিযুক্ত ব্যক্তি নানা রকম বিরুদ্ধ বা বিরুপ সমালোচনার শিকার হয়ে ভিতরে ভিতরে বিদ্রোহী হয়ে উঠতে পারে। ফলে তাদের কঠোর নিয়ম শৃঙ্খলায় অভ্যস্ত জীবনে বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হতে পারে।

বিভিন্ন ঘটনা পর্যালোচনা ক'রে আমরা দেখতে পাই সমালোচনা থেকে সৃষ্টি হয় নানা ধরণের বিপরীত প্রতিক্রিয়া।

উদাহরণ হিসাবে একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

থিওডোর রুজভেল্ট এবং প্রেসিডেন্ট টাফ্‌ট উভয়ের মধ্যে একবার দারুণ তিক্ততার সৃষ্টি হয়—যা ধীরে ধীরে মারাত্মক কলহে পরিণত হয়। এই কলহের ফলে রিপাব্লিক্যান পার্টিতে ভাঙ্গন ধরল—এবং উড্রো উইলসন হোয়াইট হাউসে প্রবেশধিকার পেলেন। শুধু তাই নয় এই কলহের ঘটনাটি দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধকে ত্বরান্বিত করে ইতিহাসের গতিপথের পরিবর্ত্তন ঘটিয়েছিল।

১৯০৮ সালে থিওডোর রুজভেল্ট হোয়াইট হাউস থেকে বেরিয়ে আসেন এবং যে টাফট্‌কে তিনি সাপোর্ট করতেন তাঁকে প্রেসিডেন্ট নির্বাচিত ক'রে সিংহ শিকারের উদ্দেশ্যে আফ্রিকার জঙ্গলে যাত্রা করেন।

শিকার থেকে ফিরে এসে তিনি প্রচন্ড অসন্তোষে ফেটে পড়েন—কারণ টাফট্‌ প্রেসিডেন্ট হিসাবে কোনো যোগ্যতারই প্রমাণ দিতে পারেন নি। সে জন্য তিনি বুল্‌ মুজ (Bull Moose) পার্টি গঠন করেন—এবং তৃতীয় বারের জন্য—প্রেসিডেন্ট পদে নমিনেশান পাওয়ার চেষ্টা করেন।

যথা সময় নির্বাচন শেষ হল—এবং ফল বেরোলে দেখা গেল রিপাব্লিকান পার্টি ও টাফ্‌ট ভারমাউন্ট এবং উটাহ্‌, মাত্র এই দুটি রাজ্যে সংখ্যা গরিষ্ঠতা লাভ করেছেন আর অন্যত্র হয়েছে অভাবনীয় পরাজয়। এই পরাজয়ের জন্য রুজভেল্ট টাফ্‌টকে দায়ী করলেন এবং তাঁকে তীক্ষ্ণ সমালোচনায় বিদ্ধ করলেন। কিন্তু টাফ্‌ট কি নিজেকে একবারের জন্যও দোষী মনে করেছিলেন বা নিজের কাজের জন্য অনুতপ্ত হয়েছিলেন? নিশ্চয়ই নয়—সাশ্রু নয়নে তিনি শুধু বলেছিলেন। "আমি আমার কাজের ভেতরে কোন ত্রুটি ছিল কিনা সেটা বুঝতে পারছিনা।"

এ প্রসঙ্গে লেখক যে কথাটা বলতে চান তা হ্ল রুজভেল্টের সমালোচনা সত্ত্বেও টাফ্ট কিন্তু মোটেই নিজের দোষ স্বীকার করেন নি। বরং নিজের পক্ষ সমর্থন করার মানসিকতা নিয়ে সাশ্রু নয়নে বলেছিলেন, "আমি আমার কাজের ভিতরে কোনো ত্রুটি ছিল কিনা সেটা বুঝতে পারছিনা।"

এই প্রসঙ্গে টিপট্ ডোমের তেল কেলেঙ্কারীর ঘটনাটা এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে। এটা ছিল ১৯২০ সালের গোড়ার দিকের ঘটনা। সংবাদপত্রগুলো সে সময় এই ঘটনাকে কেন্দ্র ক'রে ঘৃণাপূর্ণ সমালোচনায় সোচ্চার হয়ে উঠেছিল।

ঘটনাটা এখানে বিবৃত করা হল ঃ—

এ্যালবার্ট ফল নামে এক ভদ্রলোক হার্ডিংস-ক্যাবিনেটে অভ্যন্তরীন বিষয়ে সেক্রটারীর পদে নিযুক্ত ছিলেন। এলক্ হিল এবং টিপট্ ডোমে সরকারী তেল সংরক্ষনের ইজারা দেওয়ার দায়িত্ব তাঁর উপর ন্যস্ত হল। তিনি এই আকর্ষনীয় এবং লাভজনক কাজের দায়িত্বটি তুলে দিলেন তাঁর বন্ধু এড্ওয়ার্ড এল, জেহেনীর হাতে। তখন বন্ধু জেহেনী কি করলেন—তিনি সেক্রেটারী মিঃ ফলকে একলক্ষ ডলার উৎকোচ দিলেন যেটাকে তিনি সন্তুষ্ট চিত্তে ধার বলে অভিহিত করেছিলেন। অন্যান্য তেল ব্যবসায়ীদের বিরুদ্ধে, যাদের এলক্ হিলে সরকারী তেল সংরক্ষণের স্থানের কাছাকাছি তেলের কূপ আছে—সেই সমস্ত সংরক্ষিত স্থান থেকে কূপগুলো তেল শোষণ করে নিচ্ছে বলে অভিযোগ এনে মিঃ ফল ইউনাইটেড স্টেট্স নৌসেনা বাহিনীকে আদেশ দিলেন তেলের কূপের মালিকদের সেখান থেকে বিতাড়িত করতে। বেয়নেট এবং বন্দুকের মুখে বিতাড়িত হয়ে তারা সরাসরি আদালতের শরণাপন্ন হলেন। টিপট-ডোম কেলেঙ্কারীর কথা সারা দেশে ছড়িয়ে পড়ল। এই কেলেঙ্কারীর ফলাফল এত মারাত্মক হয়ে দাঁড়াল যে প্রেসিডেন্ট হার্ডিংএর শাসন ব্যবস্থা ধ্বংসের মুখে এসে দাঁড়াল—সমস্ত দেশের মানুষ ঘৃণায় সংকুচিত হল, রিপাব্লিকান পার্টি ভেঙ্গে যাওয়ার উপক্রম হল—আর এ্যালবার্ট বি, ফল হলেন কারারুদ্ধ।

ফল কিন্তু তাতে বিন্দুমাত্র অনুতপ্ত হননি। কয়েক বছর পরে জনসমক্ষে বক্তৃতা দেবার সময় হার্ভার্ট হুভার বলেছিলেন—প্রেসিডেন্ট হার্ডিং এর মৃত্যুর জন্য ফল এর অবৈধ কাজ কর্ম্মই দায়ী। কারণ ঐ অবৈধ এবং অনৈতিক কাজের পরিপ্রেক্ষিতে তিনি প্রচন্ড মানসিক যন্ত্রণা উদ্বেগ, দুশ্চিন্তায় মানসিক ভারসাম্য ও দৈহিক সুস্থতা হারিয়ে ফেলেছিলেন। কারণ বন্ধু তাঁর সঙ্গে চরম বিশ্বাসঘাতকতা করেছিল।

মিসেস ফল সেদিনের ঐ বক্তৃতা সভায় উপস্থিত ছিলেন। হুভারের বক্তব্য শুনে মিসেস ফল এত বেশী উত্তেজিত হয়ে পড়েছিলেন যে তিনি চেয়ার থেকে লাফিয়ে উঠে কেঁদে ফেললেন এবং চীৎকার ক'রে বলে উঠলেন "আমার স্বামী হার্ডিংএর সাথে মোটেই বিশ্বাসঘাতকতা করেন নি। তিনি কাউকে প্রতারিতও করেননি। এই সমগ্র ঘর ভর্ত্তি স্বর্ণস্তূপও আমার স্বামীকে অন্যায় কাজে প্রলুব্ধ করতে পারবে না। বরং তিনি অন্যের দ্বারা প্রতারিত হয়েছেন। তিনি নিরপরাধ হওয়া সত্ত্বেও যীশুর মত ক্রুশবিদ্ধ হয়েছেন।" আত্মপক্ষ সমর্থনের জন্য কি বলিষ্ঠ যুক্তি। মানুষই পারে শত অপরাধ করেও নিজেকে বাদ দিয়ে অন্য সবাইকে দোষী প্রতিপন্ন করতে বেশ দৃঢ়তার সঙ্গে। সুতরাং ভবিষ্যতে যদি আমরা কারোর সমালোচনা করতে চাই সবথেকে আগে মনে পড়বে—ক্রাউলে আর ফলের নাম।

১৮৬৫ সালের ১৫ই এপ্রিলের সকাল।

প্রেসিডেন্ট লিঙ্কনের গুলিবিদ্ধ মৃতদেহটি শোয়ানো ছিল—সস্তা সরাইখানার হলের একটা

ঘরে। কিছুক্ষণ আগে তার দেহটাকে ফোর্ড থিয়েটারের বারান্দা থেকে তুলে আনা হয়েছে। বুথ তাঁকে সেখানেই গুলি ক'রে হত্যা করেছিল। জনসংযোগে লিঙ্কনের সাফল্যের রহস্যটা কি? দীর্ঘ দশ বছর ধরে লেখক এই অনন্য সাধারণ ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে গবেষণা করে 'লিঙ্কন দ্য আননোন' নামে একটি গ্রন্থ রচনা করেছিলেন। লেখকের মতে তাঁর রাজনৈতিক এবং পারিবারিক জীবন সম্পর্কে তথ্য অনুসন্ধান এর আগে কেউ করেনি। তাঁর এই গ্রন্থে লিঙ্কনের বিশেষ চারিত্রিক বৈশিষ্ট সম্বন্ধে যে আলোকপাত করা হয়েছে তা হল তাঁর অসাধারণ জন-সংযোগ ক্ষমতা। তিনি কি অপরের সমালোচনা করতে ভালবাসতেন? লিঙ্কন যুবক বয়সে শুধু যথেচ্ছ সমালোচনা ক'রে ক্ষান্ত থাকতেন না।—তিনি বিখ্যাত মানুষদের ব্যঙ্গ করে চিঠি ও কবিতা লিখতেন এবং সেগুলোকে গ্রামের পথে ফেলে রেখে দিতেন যাতে সেগুলোর প্রতি পথচারীর দৃষ্টি নিশ্চিত ভাবে আকৃষ্ট হয়।

ইলিনয়েস এর স্প্রীং ফিল্ডে আইনজীবির পেশায় নিযুক্ত হওয়ার পরেও তিনি তাঁর বিপক্ষের ব্যবহার জীবিদের তীব্র সমালোচনা ক'রে সংবাদপত্রগুলোতে খোলা চিঠি পাঠাতেন। ১৮৪২ সালের শরৎকালে জেমস্ শীল্ড নামে—এক বিরোধীদলের নেতাকে বিদ্রূপ করেছিলেন। স্প্রীংফিল্ডের এক পত্রিকায় তাঁকে বিদ্রূপ ও তিরস্কার করে একটা চিঠি প্রকাশ করেন। চিঠির ভাষা এমন ব্যাঙ্গাত্মক এবং রসপূর্ণ ছিল যে গোটা শহরের মানুষের মধ্যে হাসির হুল্লোড় পড়ে যায়। ফলে অহংঙ্কারী এবং স্পর্শকাতর শিল্ড ক্রোধে—এবং বিদ্বেষে দগ্ধ হতে থাকলেন। শীল্ড এত বেশী ক্রুদ্ধ এবং ক্ষুব্ধ হয়ে উঠেছিলেন যে—পত্র লেখককে খুঁজে বার ক'রে তাঁকে ডুয়েল লড়ার চ্যালেঞ্জ জানান। কিন্তু ডুয়েল লড়ায় লিঙ্কনের কোনো অভিরুচি ছিল না। কিন্তু নিজের সম্মান রক্ষার জন্য তাঁকে ডুয়েল লড়তে রাজী হতে হল। তাঁকে পছন্দমত অস্ত্র বেছে নেবার অধিকার দেওয়া হল।

যেহেতু তাঁর বাহুদুটো অতিরিক্ত লম্বা ছিল। তিনি অস্ত্র হিসাবে বেছে নিলেন—ক্যাভালরি নামের তরবারি। তিনি ওয়েস্ট-পয়েন্ট গ্র্যাজুয়েটের কাছ থেকে তরবারি যুদ্ধে শিক্ষা লাভ করেছিলেন।

নির্ধারিত দিনে ডুয়েল লড়ার জন্য লিঙ্কন এবং শীল্ড মিসিসিপির বালুকাতটে পরস্পরের মুখোমুখি হলেন—আমৃত্যু লড়াই চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয়ে। কিন্তু শেষ মুহূর্তে—তৃতীয় ব্যক্তির হস্তক্ষেপে সেটা আর ঘটতে পারেনি। বন্ধ করা হয়েছিল—তাদের দ্বন্দ্বযুদ্ধ। লিঙ্কনের জীবনে সেই দিনের ঘটনাটি সব থেকে ব্যক্তিগত বিষাদের ঘটনা হিসাবে চিহ্নিত করা যায়। এটাই তাঁকে জনসংযোগের শিল্পে এক অমূল্য শিক্ষা দান করেছিল। তিনি জীবনে কখনও আর কাউকে বিদ্রূপ করেন নি কখনও কাউকে অপমানজনক চিঠি লেখেন নি এবং তারপর থেকে কোন ব্যাপারে আর কাউকে সমালোচনাও করেন নি।

আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সময় লিঙ্কন একে একে অনেক জেনারেলকে —পটোম্যাক সৈন্যদলের প্রধানের পদে নিযুক্ত করেন। এঁদের মধ্যে ম্যাকক্রেলিয়ন (Mcclelion), পোপ, বার্ণসাইড, হুকারসিড প্রমুখ জেনারালদের মারাত্মক ভুলে তাঁর সমস্ত পরিকল্পনা ব্যর্থ হয়ে যায়। দেশের সমস্ত মানুষ ঐ অপদার্থ জেনারালদের বর্বরোচিত ভাষায় নিন্দা করেন। 'কারো প্রতি বিদ্বেষ বা ঘৃণা নয় সকলের প্রতি দয়া ও উদারতা'—এই মনোভাব নিয়ে তিনি মানসিক শান্তি বজায় রেখেছিলেন। এ প্রসঙ্গে তাঁর একটি মূল্যবান উক্তি উল্লেখ করা যেতে পারে। তিনি বলেছিলেন,

"যে কাজের বিচার করা সম্ভব নয়—তাকে বিচার না করতে যাওয়াই বাঞ্ছনীয়।"

যখন মিসেস লিঙ্কন অন্যদের মত দক্ষিণ দেশীয়দের সম্বন্ধে কটূক্তি করতেন তখন লিঙ্কন বলতেন, "ওদের সমালোচনা কোরো না। ওদের অবস্থায় আমরা পড়লে—ওদের মতই হয়ে যেতাম।"

এই লিঙ্কনই সমালোচনা করার মত কোনো উপলক্ষ থাকলে, নিশ্চিতভাবে করতে পারতেন। তিনি দৃঢ়ভাবে সেটা করতে পারতেন। সেই প্রসঙ্গে একটি ঘটনাকে চমৎকার উদাহরণের সাহায্যে বর্ণনা করা যেতে পারে।

১৮৬৩ সালের জুলাই মাসের প্রথম তিনদিনের মধ্যে গেটিশবার্গের যুদ্ধ শুরু হয়েছিল। ৪ঠা জুলাই এর রাত্রিতে লী দক্ষিণ দিকে পশ্চাদপসারণ করতে শুরু করেন। সে সময় তুমুল বর্ষনে সমস্ত দেশ প্লাবিত। যখন ঐ প্রচণ্ড দুর্যোগ মাথায় ক'রে লী তাঁর পরাজিত সৈন্যবাহিনী নিয়ে পোটোম্যাকে এসে পৌছালেন—তিনি দেখলেন সামনে তার অনতিক্রম্য এক উত্তাল খরস্রোতা নদী—আর পিছনে রয়েছে—জাতীয় বাহিনীর বিজয়ী শত্রু সৈন্য। প্রাকৃতিক বিপর্য্যয়ে বিধ্বস্ত সেনাবাহিনী নিয়ে লী ফাঁদে পড়ে গেলেন। তাঁর পালাবার সমস্ত পথই বন্ধ। তিনি হতবুদ্ধি, দিশাহারা। লিঙ্কন দেখলেন ঈশ্বর প্রেরিত এই সুবর্ণ সুযোগ কোন ক্রমেই নষ্ট হতে দেওয়া যায়না। অবিলম্বে যুদ্ধের পরিসমাপ্তি ঘটাতে গেলে এই সুযোগের সদ্ব্যবহার ক'রে লীকে বন্দী করতেই হবে। এই কথা ভেবে লিঙ্কন মীডকে যুদ্ধ সংক্রান্ত মন্ত্রণা-সভা না ডেকে অবিলম্বে তাঁর বিশাল সৈন্যবাহিনী নিয়ে লী-এর উপর ঝাঁপিয়ে পড়তে আদেশ দিলেন। কিন্তু মীড কি করলেন? তিনি লিঙ্কনের আদেশকে সরাসরি অগ্রাহ্য করতে যুদ্ধ সংক্রান্ত মন্ত্রণা-সভা ডেকে বসলেন। তিনি দ্বিধান্বিত হলেন, তিনি বিনা কারণে নানারকম ওজর দেখিয়ে দেরী করতে লাগলেন। তাছাড়াও তিনি একেবারে কাছ থেকে লীকে আক্রমণ করতে অস্বীকার করলেন। ফলে সে যাত্রায় লী জাতীয় বাহিনীর হাতে বন্দী হওয়া থেকে রেহাই পেলেন। নদীর জল কমে গেল—আর লী তাঁর সৈন্য-বাহিনী নিয়ে পোটোম্যাকের নদী অতিক্রম ক'রে এ যাত্রা পালিয়ে বাঁচলেন।

মীডের এই বিশ্বাসঘাতকতায় লিঙ্কন প্রচণ্ড ক্রোধান্বিত হয়ে উঠলেন। যুদ্ধ সমাপ্তির এই সুবর্ণ সুযোগ ইচ্ছাকৃত দোষে নষ্ট হয়ে যাওয়াতে রাগে, দুঃখে হতাশায় অস্থির হয়ে উঠলেন লিঙ্কনের মত যুক্তিবাদী একজন শান্ত মানুষ। সে সময় ছেলে রবার্টকে ডেকে গভীর হতাশায় কান্না ভেজা স্বরে বলেছিলেন, "হে ঈশ্বর! এর অর্থ কি? ওদের আমরা হাতের মুঠোর মধ্যে পেয়ে গিয়েছিলাম। সামনে আর একটু হাত বাড়ালেই ওদের আমরা বন্দী করতে পারতাম। তবুও সৈন্যবাহিনীকে সক্রিয় করার জন্য আমি কিছু বলতে বা করতে পারিনি। এরকম একটা অবস্থায় যে কোন অদক্ষ সেনাপতিও লীকে বন্দী করতে পারত। আমি যদি সেখানে যেতে পারতাম—তাহলে আমি নিজের হাতে মীডের পিঠে চাবুক মারতাম।"

এমন তিক্ত হতাশার মধ্যে লিঙ্কন মীডকে যে চিঠিটি লিখেছিলেন—তার ভাষা পড়লে উপলব্ধি করা সম্ভব হবে—প্রচণ্ড মানসিক দুঃখ ও হতাশার মধ্যেও তিনি তার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মাধুর্য্যটুকু বজায় রাখতে পেরেছিলেন।

১৮৬৩ সালে ঐ চিঠির ব্যাপারটা প্রকাশ পেয়েছিল। চিঠিতে লেখাছিল—

আমি বিশ্বাস করতে পারিনা যে লীর পলায়নে যে দুর্ভাগ্যজনক পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়েছে—সে অবস্থাটা আপনি অনুমোদন করছেন বা প্রশংসার দৃষ্টিতে দেখছেন। লীকে আমরা হাতের মুঠোর

মধ্যে পেয়েও তাঁকে বন্দী করতে ব্যর্থ হলাম।

তিনি যদি ধরা পড়তেন তাহলে অন্যান্য কাজের সফলতার সঙ্গে যুদ্ধের পরিসমাপ্তি ঘটানো সম্ভব হত। যতদূর আমার মনে হয় এই যুদ্ধ একটা অনির্দ্দিষ্ট সময় পর্য্যন্ত চলতে থাকবে।

গত সোমবার লীকে এত অসহায় অবস্থার মধ্যে পেয়েও তাকে আক্রমণ করতে আপনি যদি নিরাপত্তার অভাব বোধ করে থাকেন তাহলে নদীর দক্ষিণ তীরে মাত্র দুই-তৃতীয়াংশ সৈন্য নিয়ে কিভাবে ঐ যুদ্ধ পরিচালনা করেছিলেন? এটা প্রত্যাশা করা অযৌক্তিক হবে এবং আমি সেটা প্রত্যাশা করিও না যে, ব্যাপারটা আপনার উপর যথেষ্ট প্রভাব বিস্তার করতে পেরেছে। স্বেচ্ছায় আপনি সেই সুবর্ণ সুযোগ হারিয়েছেন। আর সেই কারণে আমাকে অপরিমেয় দুঃখ দুর্দশার মধ্যে দিন কাটাতে হচ্ছে।" এই চিঠিটি পেয়ে মীড সম্ভাব্য কি কি করেছিলেন—বা তাঁর মনের অবস্থা কেমন হয়েছিল—এই বিষয়ে আপনাদের ধারণাটা কি? মীডের হাতে এই চিঠি কখনও পৌছায়নি। লিঙ্কন এ চিঠি ডাকে পাঠাননি। তাঁর মৃত্যুর পর তাঁর অনেক কাগজপত্রের মধ্যে এই চিঠিটি পাওয়া গিয়েছিল।

লেখকের এটা নিছক একটা অনুমান—চিঠি লেখার পর খোলা জানালা দিয়ে মুক্ত পরিবেশের দিকে তাকিয়ে লিঙ্কন নিজেকে বলেছিলেন, "হোয়াইট হাউসের শান্ত পরিবেশের মধ্যে অবস্থান ক'রে মীডকে আক্রমণ করার জন্য আদেশ দেওয়াটা আমার পক্ষে অত্যন্ত সহজ। কিন্তু আমাকে যদি গেটিসবার্গের রণাঙ্গনে উপস্থিত থাকতে হত—এবং গত সপ্তাহের যুদ্ধে মীড যত রক্ত ক্ষয় হতে দেখেছিলেন—তা যদি আমাকে স্বচক্ষে দেখতে হত এবং আমার কান দুটো যদি—আহত মৃত্যু পথযাত্রী সৈনিকদের যন্ত্রণা কাতর আর্তনাদে বিদীর্ণ হয়ে যেত— তাহলে হয়ত আমি—লীর সৈন্য বাহিনীকে আক্রমণ করার জন্য অতটা ব্যগ্র হয়ে উঠতাম না। এই অবস্থায় মীডের মত ধীর মানসিকতার মানুষ যা করেছেন—আমিও তাই করতাম। এই চিঠিটা পাঠালে আমার মানসিক কষ্ট হয়ত কিছুটা লাঘব হবে—কিন্তু মীড আমার প্রতি ভ্রান্ত একটা ধারণার বশবর্ত্তী হয়ে অপমানে বিদ্বেষে সৈন্যবাহিনী থেকে পদত্যাগ করতে পারেন। কমান্ডার হিসাবে ভবিষ্যতে যে তাঁর প্রয়োজনীয়তা আছে সে সম্ভাবনা সম্পূর্ণ বিনষ্ট হবে। এইভাবে আত্মবিশ্লেষণের দ্বারা পরিচালিত হয়ে তিনি চিঠিটি পোষ্ট করা থেকে নিজেকে বিরত রেখেছিলেন। প্রকৃত পক্ষে নিজের জীবনের বহু তিক্ত অভিজ্ঞতার ফলে এই শিক্ষাটি লাভ করেছিলেন যে সমালোচনার ফলে যে জটিল অবস্থার সৃষ্টি হয় তা অত্যন্ত অবাঞ্ছিত ও ক্ষতিকর।

কারোর সমালোচনা করা, কারোর বিরুদ্ধে অভিযোগ করা বা কারোর উপর দোষারোপ করা থেকে বিরত থাকুন।

নবম অধ্যায়

জন সংযোগের গোপন রহস্য

সিগমান্ড ফ্রয়েড বলেছেন আমরা যা কিছুই করি—তার মধ্যে দুটি উদ্দেশ্য থাকে। একটা হল যৌন বাসনা আর একটি হল সাফল্য লাভের আকাঙ্খা।

আমেরিকার প্রখ্যাত দার্শনিক জন ডিউয়ে অন্য দৃষ্টিকোন থেকে ব্যাপারটিকে বিশ্লেষণ করেছেন। তাঁর মতে মানুষের অন্তর্নিহিত আকাঙ্খা হল—অপরের কাছে নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ ক'রে তোলা।

অধিকাংশ মানুষ যা কিছু লাভ করতে আকাঙ্খা করে তা হল—

১। সুস্বাস্থ্য ও নীরোগ দীর্ঘজীবন।

২। সুখাদ্য।

৩। নিদ্রা বা বিশ্রাম।

৪। অর্থ এবং অর্থব্যয়ে ক্রীত দ্রব্যসামগ্রী।

৫। আধ্যাত্মিক জীবন।

৬। যৌন তৃপ্তি।

৭। সন্তান-সন্ততির কল্যান ও সমৃদ্ধি।

৮। নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করা

এই আকাঙ্খাগুলোর অধিকাংশই পূরণ হতে পারে কিন্তু মনের গভীরে সুপ্ত গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার আকাঙ্খা খুব কমক্ষেত্রেই পূরণ হয়। লিঙ্কন একটা চিঠিতে বলেছিলেন, "এ জগতে সকলেই প্রশংসা পেতে চায়।"

এই আকাঙ্খাগুলোকে অবর্জ্জনযোগ্য মানবিক ক্ষুধা হিসাবে আখ্যা দেওয়া যায়। জগতে খুব কম মানুষই আছেন যাঁরা এই ক্ষুধাকে তৃপ্ত করতে পেরেছেন। যাঁরা পারেন তাঁরা সমস্ত মানুষকে তাঁদের হাতের মুঠোর মধ্যে রাখার ক্ষমতা রাখেন।

নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করার আকাঙ্খা মানুষকে পশুর থেকে সম্পূর্ণ পৃথক করেছে।

এই তত্ত্বগুলোকে কয়েকটি উদাহরণের সাহায্যে প্রমাণ করা যেতে পারে।

লেখকের জবানীতে একটি ঘটনা উল্লেখ করা হল ঃ—

"আমি ছেলেবেলায় মিশৌরীর এক খামার বাড়ীতে বাস করতাম। আমার বাবা ডিউরক জার্সি শূকর এবং পেডিগ্রী সম্পন্ন ধবধবে সাদা গরু প্রতিপালন করতেন। গ্রামের মেলায় সেগুলোকে প্রদর্শন করে আমরা প্রথম পুরস্কার জিতে নিতাম। আমার বাবা সাদা মসলিনের একটা থানে নীল রঙের ফিতে পিন দিয়ে আটকে দিতেন। আমাদের বাড়ীতে যখন বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয় স্বজন আসতেন, বাবা সাদা মসলিনের লম্বা থানটা বার করতেন। আমি একপ্রান্ত ধরতাম আর বাবা আর এক প্রান্ত ধ'রে পুরস্কারের স্মারক চিহ্ন হিসাবে নীল ফিতে প্রদর্শন করতেন। শূকরগুলো তাদের পুরস্কার পাওয়া নীল ফিতেগুলোকে আদৌ গুরুত্ব দিত না। কিন্তু বাবা সেগুলোকে যথেষ্ট গুরুত্ব দিতেন। এই পুরস্কার গুলো তাঁর মধ্যে নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ জাগিয়ে তুলত।

সভ্যতার মূল উৎস এই অনুভূতির মধ্যেই লুকিয়ে আছে। আমাদের পূর্বপরুষদের মধ্যে যদি নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করার আকাঙ্খা না থাকত—তাহলে সভ্যতার জন্মই হত না। এটা ছাড়া আমরা পশুর সমপর্য্যায়ভুক্ত হয়ে যেতাম।

এই আকাঙ্খায় উদ্বুদ্ধ হয়ে চার্লস ডিকেন্সের মত সাহিত্যিক রচনা করতে পেরেছিলেন তাঁর অমর অবিস্মরণীয় কালজয়ী উপন্যাস সম্ভার। এই আকাঙ্খাই ক্রিস্টোফার রেইনকে পাথরের উপর সুরের ঐকতানের চিহ্নগুলোকে খোদাই করতে অনুপ্রাণিত করেছিল। এই আকাঙ্খা থেকেই সৃষ্টি হয়েছিলেন কুবেরের মত ঐশ্বর্য্যশালী রকফেলার।

এই আকাঙ্খাই আপনাকে সর্বাধুনিক পোশাকে সজ্জিত হতে, সর্বাধুনিক নূতন ঝকঝকে গাড়ী ক'রে ঘুরে বেড়াতে এবং আপনার মেধাবী সন্তান সন্ততিদের সম্বন্ধে পরিচিত অপরিচিত মানুষের সঙ্গে আলোচনা করতে উৎসাহিত করে।

এই বাসনাই বহু কিশোর কিশোরী বা যুবক যুবতীকে বহু কুখ্যাত অপরাধী দলে যোগ দিতে এবং অপরাধমূলক কার্যকলাপে নিযুক্ত হতে প্ররোচিত করে।

এক সময়ের নিউ-ইয়র্ক পুলিশ কমিশনারের মতে সংবাদপত্র গুলোতে ছাপার হরফে নিজেদের নাম দেখার জন্য তারা মারাত্মক রকমের অপরাধ ক'রে বসে।

আপনি কিভাবে নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করতে চান—সে কথা যদি আমাকে বলেন—তাহলে আমি বলে দিতে পারি আপনি কেমন লোক। এ থেকেই আপনার চরিত্রগত বৈশিষ্ঠ নির্ধারিত হবে।

যে সমস্ত লক্ষ লক্ষ দরিদ্র মানুষকে কখনও দেখেননি বা তাদের কখনও দেখার সম্ভাবনা ছিল না—তাদের কল্যানের জন্য জন ডি রক ফেলার চীনের পিকিং এ অত্যাধুনিক একটি হাসপাতাল নির্ম্মানের জন্য প্রচুর অর্থ দান করেছিলেন। এর পেছনে তাঁর একটাই উদ্দেশ্য ছিল, সেটা হল—নিজেকে অপরের কাছে গুরুত্বপূর্ণ করে তোলা এবং তাকে চিরস্থায়ী করা।

শুধুমাত্র মানুষের মনের আয়নায় নিজের প্রতিবিম্বকে স্পষ্ট ক'রে ফুটিয়ে তুলতে বহু মানুষ যেমন সৎ এবং কল্যানের কাজে নিজেকে নিয়োজিত রাখেন তেমনি চরম মন্দ কাজ গুলো করতে বিন্দুমাত্র দ্বিধাগ্রস্ত হন না। ডিলিংগার ব্যাঙ্ক ডাকাতি ক'রে একজন গুরুত্বপূর্ণ লোক হিসাবে নিজেকে প্রমাণ করতে চেয়েছিল মিনেসোটার খামার বাড়ী থেকে পুলিশ যখন তাকে গ্রেপ্তার করে তখন সে বেশ দম্ভভরে বলেছিল—"আমার নাম ডিলিংগার।" সে যে জনগনের এক নম্বরের শত্রু এটা ভেবে সে গর্ববোধ করত। সে আরও বলেছিল। আপনাকে আমি আঘাত করব না—কিন্তু মনে রাখবেন আমি ডিলিংগার।"

ইতিহাস বলে—বিখ্যাত ব্যক্তিরা নিজেদের গুরুত্ব বাড়াবার জন্য ভীষণ ভাবে সচেতন থাকতেন। এমন কি জর্জ ওয়াশিংটনও নিজের নামের সঙ্গে "মহান ক্ষমতাশালী, ইউনাইটেড স্টেট্‌সের প্রেসিডেন্ট' এই সম্বোধন শুনতে অভ্যস্ত ছিলেন। কলম্বাস নিজেকে "এ্যাডমিরাল অফ দি ওসান এ্যান্ড ভাইসরয় অফ ইন্ডিয়া" নামে প্রচার করতে ভালবাসতেন। হোয়াইট হাউসে থাকার সময় মিসেস লিঙ্কন একবার মিসেস গ্রান্টের সঙ্গে ক্রুদ্ধা বাঘিনীর মত চীৎকার করে বলেছিলেন,"আমি আপনাকে বসার অনুমতি না দেওয়া পর্য্যন্ত আমার সামনে বসার সাহস পেলেন কি ক'রে?" একবার ভেবে দেখুন নিজেকে তিনি কতখানি গুরুত্বপূর্ণ মনে করতেন।

ভিক্টর হুগোও চেয়েছিলেন তাঁর সম্মানে প্যারিসের নূতন নামকরণ হোক। এমন কি শেক্সপীয়ারের মধ্যেও নিজের নামকে চিরস্মরণীয় ক'রে রাখার তীব্র বাসনার সৃষ্টি হয়েছিল।

অনেক সময় মানুষ অপরের সহানুভূতি ও মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য সর্বোপরি নিজের গুরুত্ব বাড়াবার জন্য অসুস্থতা ও অক্ষমতার ভান করে।

কোন কোন বিশেষজ্ঞের মতে—উন্মাদের স্বপ্নের দেশে নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করতে যা রুঢ় বাস্তবজগত তাকে সেই গুরুত্বের অনুভূতি থেকে বঞ্চিত করেছে, মানুষ সত্যিকারের উন্মাদ হয়, সেজন্য আমেরিকার হাসপাতালগুলোতে অন্যান্য রোগীর তুলনায় প্রচুর সংখ্যক মানসিক রোগীর ভীড় হয়।

এই সব মানুষের উন্মাদ হওয়ার পেছনে—কোন্ কোন্ কারণ কাজ করে? এই প্রশ্নটা লেখক একবার প্রখ্যাত মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে উথ্থাপন করেছিলেন যিনি এই বিষয়ে প্রচুর খ্যাতি এবং পুরস্কার অর্জন করেছিলেন। তিনি একথা স্বীকার করতে বিন্দুমাত্র দ্বিধাবোধ করলেন না—

কি কারণে মানুষ পাগল হয় তার কোন নির্দ্দিষ্ট এবং সঠিক কারণ ব্যাখ্যা করতে তিনি অক্ষম।

প্রকৃতপক্ষে মানুষ যে সমস্ত স্বপ্ন দেখে, যে সমস্ত আশা করে তার অধিকাংশই বাস্তবায়িত হতে পারে না। রূঢ় বাস্তবের আঘাতে সেই সমস্ত স্বপ্ন বা আশা ভেঙ্গে চুরমার হয়ে যায় ফলে অতৃপ্তি, ক্ষোভ এবং অবদমিত আকাঙ্খা সর্বোপরি নিজের গুরুত্ববোধের অভাব মানুষের মানসিক ভারসাম্য নষ্ট ক'রে দেয়। এই প্রসঙ্গে মনোরোগের চিকিৎসক সেই ভদ্রলোক লেখকের কাছে একটা ঘটনা বর্ণনা করেছিলেন, তাঁর নিজের জবানীতে সেই কাহিনীটি এখানে বিবৃত করা হল ঃ—

"আমার এক রোগিনী আছে। যার বিবাহিত জীবন এক ভয়ঙ্কর ট্রাজেডিতে পরিণত হয়েছিল। সে চেয়েছিল স্বামীর ভালবাসা, যৌন তৃপ্তি, সন্তান-সন্ততি এবং সামাজিক মর্য্যাদা। কিন্তু জীবন তার সমস্ত আশাকে চূর্ণ করে দিল। তার স্বামী তাকে আদৌ ভালবাসত না। তার কাছ থেকে সে পেয়েছিল শুধু অবহেলা এবং অপমান। স্বামীর কাছে সে এতই বিরক্তিকর হয়ে উঠেছিল এবং সেই লোকটি তাকে এতই অপছন্দ করত যে সে তার সঙ্গে এক টেবিলে বসে ডিনার খেতেও রাজী ছিল না। সুতরাং সে তার স্ত্রীকে উপরতলায় খাবার দিয়ে আসতে বাধ্য করত। সে সন্তান বা সামাজিক সম্মান কিছুই পেল না। এই ভাবে নিঃসন্তান অবস্থায়, অসম্মান ও অপমানের গ্লানি, নিদারুণ মনোকষ্ট ও একাকীত্বের যন্ত্রণা যখন দুঃসহ হয়ে উঠল সে মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলল। সে তখন থেকে এক কল্পনার জগতে বাস করতে শুরু করল। তার কল্পনায় মনে হয় সে যেন তার নিষ্ঠুর স্বামীকে পরিত্যাগ ক'রে একজন ভদ্র এবং হৃদয়বান মানুষকে বিয়ে করেছে। তার একটি সুন্দর সন্তান হয়েছে। শিশুটি যেন তাকে মা-মা ব'লে ডাকছে। তার জীবনের সমস্ত স্বাভাবিকত্ব হারিয়ে গেছে। সে-তার কল্পনার জীবন নিয়েই আনমনে দিন কাটায়। নিষ্ঠুর বাস্তবের আঘাত এখন আর তার অনুভূতিতে ধরা পড়ে না।

কিছু মানুষ নিজেদের গুরুত্বপূর্ণ মনে করার জন্য পাগলের মত হয়ে ওঠেন। একবার ভাবুন, আপনি বা আমি মানুষকে সৎভাবে উৎসাহিত ক'রে কি অলৌকিক ঘটনা ঘটাতে পারি।

আমেরিকার ব্যবসাজগতে অন্যতম প্রথম ব্যক্তি হলেন—চার্লস সোয়াব যাঁকে বাৎসরিক দশ লক্ষ ডলার বেতন দেওয়া হত। ১৯২১ সালে নব নির্ম্মিত ইউনাইটেড স্টীল কোম্পানীর প্রেসিডেন্ট পদে নিযুক্ত করার জন এ্যান্ড্রু কার্নেগী তাঁকে নির্বাচিত করেন। তখন চার্লস সোয়াবের বয়স ছিল মাত্র আটত্রিশ বছর।

কেন এ্যান্ড্রু কার্নেগী তাঁকে এই বিরাট অঙ্কের বেতন দিতেন। কারণ চার্লস সোয়াব কি বিরল প্রতিভার অধিকারী ছিলেন? না। স্টীল উৎপাদনের ক্ষেত্রে অন্যান্য দক্ষ প্রযুক্তিবিদ্‌দের তুলনায় আরো অনেক বেশী দক্ষ ছিলেন? না। চার্লস সোয়াব নিজে লেখককে বলেছিলেন তাঁর অধীনে যে সমস্ত কর্ম্মী কাজ করেন—স্টীল উৎপাদনের ক্ষেত্রে তাঁদের জ্ঞান বা দক্ষতা তাঁর থেকে অনেক বেশী। তাঁকে এই বিরাট অঙ্কের বেতন দেওয়ার প্রকৃত কারণটা হল—জনসংযোগে তাঁর অসাধারণ দক্ষতা। লেখক তাঁর কাছে জানতে চেয়েছিলেন কিভাবে তিনি এই বিশেষ গুণের অধিকারী হয়েছেন। তাঁর কৌতূহল মেটাবার জন্য চার্লস তাঁকে সব কথা খুলে বলেছিলেন। লেখকের মনে হয়েছিল তাঁর ঐ কথাগুলো ব্রোঞ্জে খোদাই ক'রে প্রতিটি গৃহ, স্কুল, কলেজ, আদালত, অফিস, সর্বত্র টাঙিয়ে রাখা উচিত—যাতে ছেলে-মেয়েরা ল্যাটিন ক্রিয়ারূপ অথবা ব্রাজিলে বাৎসরিক বৃষ্টিপাতের মত অপ্রয়োজনীয় বিষয়গুলোকে মুখস্থ না ক'রে তাঁর মূল্যবান শব্দ সম্মলিত বাক্যগুলোকে স্মৃতিতে ধ'রে রাখার চেষ্টা করে।

চার্লসের বলা কথাগুলো যদি আমরা অনুসরণ ক'রে চলতে পারি—তাহলে আপনার বা আমার জীবনে অভাবনীয় আমূল পরিবর্ত্তন ঘটে যাবে। চার্লসের কথাগুলো ছিল এইরকম, "মানুষের মধ্যে অন্তর্নিহিত উৎসাহকে জাগ্রত করে তোলাই আমার অসাধারণ ক্ষমতা হিসাবে বিবেচনা করি। আমি সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদের অধিকারী এবং একজন মানুষের মধ্যে যে শ্রেষ্ঠ গুণগুলোর সমন্বয় ঘটেছে—উৎসাহ উদ্দীপনার মাধ্যমে সেগুলোকে বিকশিত এবং উন্নত করাই আমার পদ্ধতি।"

"অপরের সমালোচনা একজন মানুষের সমস্ত উচ্চাশাকে অঙ্কুরেই বিনষ্ট করে। আমি কখনও অন্যের সমালোচনা করি না—সমস্ত কাজে তাকে উৎসাহ দেওয়াতে আমি বিশ্বাসী। আমি কারোর উপর দোষারোপ করার থেকে—তাকে প্রশংসা করতেই বেশী আগ্রহী। এটাই আমার সাফল্যের গোপন কথা।"

এই তত্ত্বটিকে তিনি মনে প্রাণে গ্রহণ করতে পেরেছিলেন বলেই তিনি সাফল্যের স্বর্ণশিখরে উঠতে পেরেছিলেন। কিন্তু গড়পড়তা মানুষ এ তত্ত্বে বিশ্বাসী নয়। তাই চার্লস সোয়াব এক অনন্য সাধারণ ব্যক্তিত্ব হিসাবে স্বীকৃত।

এ্যান্ড্রু কার্নেগীর সাফল্যের গোপন রহস্য ছিল এটাই, তিনি প্রকাশ্যে এবং গোপনে তাঁর সহকর্মী এবং পরিচিত সকলের প্রশংসা করতেন। তিনি তাঁর স্মৃতিস্তম্ভেও তাঁর সহকারীদের প্রশংসা করে গেছেন। তিনি তাঁর সমাধি প্রস্তরের উপরের বাণীটি মৃত্যুর আগে নিজেই রচনা করেছিলেন। সেখানে লেখা ছিল, "এখানে শায়িত আছেন এমন একজন মানুষ যিনি জানতেন কিভাবে মানুষকে আপন করে নিতে হয় যাঁরা তাঁর নিজের থেকে অনেক বেশী পারদর্শী।"

জন, ডি. রকফেলার হাজার হাজার মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখার দক্ষতা অর্জন করেছিলেন। অত্যন্ত জটিল সমস্যার মধ্যেও তিনি নিজেকে স্থির, অবিচলিত রাখার ক্ষমতা অর্জন করেছিলেন।

এবার আমি আপনাদের ফ্লোরেন্স জির্গ্‌ফিল্ড এর কাহিনী শোনাব।

জিগফিল্ড ব্রডওয়ে থিয়েটারকে তাঁর ব্যক্তিত্বের আলোয় উজ্জ্বল করে তুলেছিলেন। কি ছিল তাঁর চরিত্রে। কোন্ উপায়ে তিনি এই অসাধ্য সাধন করেছিলেন। জিগফিল্ড মার্কিন রমনীদের গৌরবান্বিত করার সূক্ষ্ম পদ্ধতিটি খুব সুন্দর ভাবে আয়ত্ত করতে পেরেছিলেন।

প্রতি বছর অতি সাধারণ—নূতন নূতন মেয়েদের তিনি তাঁর থিয়েটারের জন্য নির্বাচন করতেন এবং তাঁর থিয়েটারের মাধ্যমে তাদের অন্তর্নিহিত প্রতিভার স্ফুরণ ঘটত এবং ঐ সমস্ত মেয়েদের তিনি রহস্যময় ঐন্দ্রজালিক রূপের প্রলুব্ধকর প্রতীকে পরিণত করতেন। তিনি উৎসাহ দানের মূল্য সম্বন্ধে যথেষ্ট সচেতন ছিলেন ব'লে তাদের উৎসাহ যুগিয়ে তাদের আভ্যন্তরীন বা অন্তর্নিহিত শক্তিকে জাগ্রত ক'রে সেটাকে উন্নততর স্তরে নিয়ে যেতেন।

তাছাড়াও জিগ্‌ফিল্ড সাধারণ কর্ম্মীদের অর্থনৈতিক উন্নতির বিষয়টিকে সহানুভূতির চোখে দেখতেন এবং সে বিষয়ে যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করতেন। তিনি, যে সমস্ত মেয়েরা ঐকতান সঙ্গীতে অংশ গ্রহণ করত তিনি তাদের সপ্তাহিক বেতন ত্রিশ ডলার থেকে বাড়িয়ে একশ পঁচাত্তর ডলার করেছিলেন। মেয়েদের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের ব্যাপারে জিগফিল্ড ছিলেন অদ্বিতীয়। যে কোন নাটকের প্রথম রজনীতে—চরিত্রাভিনেতা বা নেত্রীদের কাছে টেলিগ্রামের মাধ্যমে অভিনন্দন বার্ত্তা পাঠাতেন এবং প্রত্যেকটি কোরাস গায়িকার হাতে তুলে দিতেন আমেরিকার সর্বোৎকৃষ্ট গোলাপগুচ্ছ। এমার্সন বলেছেন, "আমি যে সমস্ত মানুষের সংস্পর্শে এসেছি তাঁরা সকলেই

আমার থেকে গুণগত বৈশিষ্ট্যে অনেক উন্নত শ্রেণীর। আমি তাঁদের সেই গুণগুলোকে গ্রহণ করার চেষ্টা করি।"

মানুষকে সর্বদা সৎ এবং একনিষ্ঠ ভাবে উৎসাহ দিয়ে অনুপ্রাণিত করুন।

দশম অধ্যায়

কর্ম্মী মানুষের পাশে থাকে গোটা বিশ্ব, কর্ম্মহীন মানুষকে একাকী নির্জন পথে চলতে হয়

গ্রীষ্মকালে প্রতি বছর আমি মাছ ধরতে যাই। ব্যক্তিগত ভাবে মাছের চার হিসাবে আমি স্ট্রবেরী এবং ক্রীম বেশী পছন্দ করি। কিন্তু অজ্ঞাত কোনো কারণে মাছেরা কীট-পতঙ্গ খেতে ভালবাসে। সুতরাং মাছ ধরতে গেলে আমি নিজের পছন্দের কথা ভুলে আমি সব সময় মাছেদের পছন্দের কথা চিন্তা করি। আমি বঁড়শীতে স্ট্রবেরী বা ক্রীম না গেঁথে আমি একটা পোকা বা ফড়িং গেঁথে ঝুলিয়ে দিই।

মানুষের ক্ষেত্রে এই মাছ ধরার কায়দাটা ব্যবহার করলে অনেক সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।

লয়েড জর্জ প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় এই মাছ ধরার তত্বটাকে কার্য্যকরী ক'রে তুলেছিলেন— এবং পরবর্ত্তীকালে তিনি গ্রেট ব্রিটেনের প্রধান মন্ত্রীর পদাধিকারের গৌরব অর্জন করেছিলেন। তিনি নিজের চিন্তা-ভাবনার থেকে অন্যের চিন্তা-ভাবনা বা মতামতের উপর বেশী গুরুত্ব আরোপ করতেন। তাই অন্যান্য যুদ্ধকালীন নেতৃবৃন্দ যেমন—উইলসন, অরল্যান্ডো, ক্লিমেসোর নাম মানুষ বিস্মৃত হয়েছে। আমার যা চাই তা নিয়ে সর্বদা চিন্তা ভাবনা করা শিশুসুলভ আচরণের অন্তর্ভুক্ত বলে মনে হলেও বাস্তবে সেটা অসম্ভব কারণ আপনি যা চাইছেন সে বিষয়ে নিশ্চয়ই আপনি আগ্রহী হয়ে উঠবেন।

মনে করুন, ভবিষ্যতে আপনি কাউকে দিয়ে কিছু করাবার চেষ্টা করবেন—যেমন, আপনি যদি চান আপনার ছেলে মেয়েরা ধূমপানে অভ্যস্ত না হোক আপনি তাদের কোনো রকম উপদেশ দিতে যাবেন না বা আপনি যা চাইছেন—সে বিষয়ে একটি কথাও উচ্চারণ করবেন না। কিন্তু তাদেরকে আপনার দেখিয়ে বা বুঝিয়ে দিতে হবে যে এই ধূমপানই তাদের ভবিষ্যত জীবনে বাস্কেট বল খেলার এবং একশ গজের দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করার সুযোগ থেকে বঞ্চিত করবে।

হ্যারী এ, ওভারস্ট্রীট তাঁর বিখ্যাত গ্রন্থ "Influencing human behaviour"—এ বলেছেন "আপনার প্রাথমিক আকাঙ্খা থেকেই সংশ্লিষ্ট বিষয়ে কাজের সূচনা হয়... আর—কি ব্যবসার ক্ষেত্রে, কি রাজনীতিতে, কি স্কুল কলেজে কি গৃহে সর্বত্র এই সব স্থানের প্রধানকে যে উপদেশ দেওয়া যেতে পারে তাহল প্রথমতঃ— কোন ব্যক্তির মধ্যে সর্বপ্রথমে কোন কিছু লাভ করার জন্য তীব্র আকাঙ্খা জাগিয়ে তুলুন। যিনি একাজটা করতে পারবেন, সমস্ত পৃথিবীর মানুষ তাঁর পাশে থাকবে—আর যিনি সেটা করতে পারবেন না তাঁকে একাকী নির্জন পথে চলতে হবে।

এ্যান্ড্রু কার্ণেগী তাঁর বাল্যকালে হত-দরিদ্র অবস্থায় ঘণ্টায় দুসেন্টের বিনিময়ে অত্যন্ত শ্রমসাধ্য জীবিকা শুরু করেছিলেন—এবং পরবর্ত্তীকালে তাঁর সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ দাঁড়িয়েছিল তিনশো

পঁয়ষট্টি মিলিয়ন ডলার। তিনি ছেলেবেলা থেকেই এটা শিখে বা বুঝে গিয়েছিলেন যে—মানুষকে প্রভাবিত করার একমাত্র উপায় হল—সে যা চায় সর্বদা সেই চাওয়ার অনুকূলে কথা বলা। তিনি মাত্র চার বছর স্কুলে পড়াশুনা করার সুযোগ পেয়েছিলেন—তবু তিনি মানুষকে পরিচালনা করার শিল্পকে আয়ত্ত করেছিলেন। আগামীকাল আপনাকে হয়ত কাউকে দিয়ে কোনো কাজ করিয়ে নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। কিন্তু তাকে সেই কাজটি করতে বলার আগে একটু ভাবুন এবং নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, "আমি কোন্ উপায় অবলম্বন করলে লোকটি সেই কাজটি করতে চাইবে?" এই প্রশ্নটাই আমাদের আকাঙ্খা সম্বন্ধে বৃথা তর্ক বিতর্ক সম্পর্কিত একটি অবস্থার মধ্যে যাওয়ার পথটাকে বন্ধ করে দেবে।

লেখক প্রতি বছর নিউ-ইয়র্কের একটা হোটেলের বলরুম ভাড়া নিতেন কুড়িটি রাত্রের চুক্তিতে। তাঁর উদ্দেশ্য ছিল কোনো একটি বিষয়ে ধারাবাহিক বক্তৃতা দেওয়া।

একবার বছরের গোড়ার দিকে অর্থাৎ সেমিনার শুরু হওয়ার কয়েকদিন আগে লেখককে হঠাৎ জানানো হল—তিনি আগে যে ভাড়া দিতেন এখন তার তিনগুন ভাড়া দিতে হবে। তাঁর সমস্ত টিকিট ছাপানো, সেগুলোকে বিশিষ্ট লোকদের মধ্যে বিলি করা, এবং সবরকম প্রচারের কাজ শেষ হয়ে যাওয়ার পর লেখক—ঐ রকম একটা খবর পেলেন। তিনি পড়লেন অথৈ জলে। বিষয়টি নিয়ে কথা বলার জন্য তিনি হল ম্যানেজারের সঙ্গে দেখা করে তাঁকে বললেন, "আপনার চিঠি পেয়ে অত্যন্ত মর্ম্মাহত হয়েছি। কিন্তু এজন্য আপনাকে কোন দোষ দিতে পারিনা। আমি যদি আপনার জায়গায় থাকতাম, তাহলে সম্ভবত আমি নিজেই ঐ রকমই একটা চিঠি লিখতাম। ম্যানেজার হিসাবে আপনার কর্তব্য হল হোটেলের যথা সম্ভব মুনাফা বাড়ানোর ব্যাপারে আপনার সচেষ্ট হওয়া। আর তা যদি আপনি না করেন আপনার চাকরীটি হারাবেন। আর সেটাই হওয়া উচিত। যা হোক আপনি আমাকে একটা কাগজ দিন—, আপনি যদি ভাড়া বাড়াবার জন্য জেদ করেন—তাহলে তার পরিপ্রেক্ষিতে যে সুবিধা বা অসুবিধাগুলো আপনার উপর বর্তাবে সেগুলো আমি এই কাগজটায় লিখে ফেলব।

ম্যানেজার আমাকে একখানি কাগজ দিলেন। সেটাকে নিয়ে তার মাঝখানে একটা লাইন টেনে দুটি ভাগে ভাগ করলাম। এক দিকের অংশে লিখলাম সুবিধা আর অন্য দিকের অংশটায় লিখলাম অসুবিধা। সুবিধার নীচের অংশে লিখলাম "বল রুম খালি আছে।" তাহলে আপনি খালি বলরুমকে কোন নাচ-গানের অনুষ্ঠানের জন্য অথবা কোন সভার কাজ পরিচালনার জন্য ভাড়া দিতে পারবেন। সুতরাং এই সমস্ত ব্যাপার থেকে আপনি যে পরিমাণ অর্থ উপার্জ্জন করবেন তা ধারাবাহিক বক্তৃতার জন্য দেয় অর্থের পরিমাণের থেকে অনেক বেশী। আর যদি আমি কুড়িটি রাত্রির জন্য আপনার এই বলরুমটাকে আটকে রাখি তাহলে আপনার এই ধরণের একটা লাভজনক ব্যবসা থেকে আপনার প্রচুর আর্থিক ক্ষতি হবে।

এবার অসুবিধাগুলো খতিয়ে দেখা যাক। প্রথমতঃ আমার কাছ থেকে আপনার উপার্জ্জন বাড়ার পরিবর্তে—আপনার উপার্জ্জন অনেক কমে যাবে। কার্য্যতঃ আপনার সমূহ ক্ষতি হবে কারণ আপনি যে ভাড়া দাবী করছেন—সেটা আমার পক্ষে দেওয়া সম্ভব নয়। আমাকে এই বক্তৃতা দেবার জন্য অন্য কোন জায়গা ভাড়া নিতে হবে। দ্বিতীয়তঃ এই বক্তৃতায় আকৃষ্ট হয়ে শহরের বহু বিদগ্ধ শিক্ষিত জ্ঞানী-গুনী এবং সমাজের বিশিষ্ট এবং সম্মানিত ব্যক্তি আপনার এই হোটেলে আসবেন। তাতে আপনার হোটেলের মর্য্যাদা অনেকটাই বেড়ে যাবে তাছাড়া আপনার

হোটেলের একটা বিরাট বিজ্ঞাপনও হয়ে যাবে। আপনি সংবাদপত্রে পাঁচহাজার ডলার খরচ করে বিজ্ঞাপন দিলে আপনার হোটেল দেখতে যত না লোক আসবে তার থেকে অনেক বেশী লোক আপনার এই হোটেলে আসবে আমার বক্তৃতা শোনার জন্য।

কাগজে সমস্ত কথাগুলো লিখে আমি ম্যানেজারকে দিলাম। তারপর বললাম অনুগ্রহ ক'রে আপনি সুবিধা-অসুবিধা গুলো একটু বিচার ক'রে দেখবেন তারপর যদি আপনি আপনার মতামত জানান তাহলে আমি বাধিত হব।

পরের দিন তাঁর কাছ থেকে একটা চিঠি পেলাম—সেটা প'ড়ে জানতে পারলাম—তিনি যে ভাড়াটা বাড়িয়েছেন—তার অঙ্কটা হল পঞ্চাশ টাকা।

একটা ব্যাপার লক্ষ্য করুন। আমি যা চেয়েছি সে ব্যাপারে কিন্তু আমি একটা শব্দও উচ্চারণ করিনি। বরং ম্যানেজার ভদ্রলোক যা চেয়েছেন এবং কিভাবে তিনি সেটা পাবেন, —আমি সর্বদা সেই বিষয়েই কথা বলে গেছি। —এটা না ক'রে আমি যদি ক্ষিপ্ত হয়ে তাঁর অফিসে গিয়ে তাঁকে আমার পক্ষের কারণগুলো দেখিয়ে তাঁর বিরুদ্ধে অভিযোগ করতাম—তাহলে একটা তর্কাতর্কি হত এবং আপনারা জানেন—এই তর্ক-বিতর্কের চূড়ান্ত পবিণতি কোথায় গিয়ে দাঁড়ায় এমনকি আমি যদি তাঁকে বোঝাতেও সক্ষম হতাম—যে অন্যায় বা ভুলটা তাঁরই তাহলেও তাঁর অহঙ্কার তাঁকে তাঁর নিজের ত্রুটি বা অন্যায়কে মেনে নিয়ে তাঁকে নতিস্বীকার করতে বাধা দিত। মানুষের পরস্পরের মধ্যে সম্পর্ক যে এক সূক্ষ্ম শিল্প বোধের দ্বারা প্রভাবিত সে বিষয়ে ছোট একটা উক্তি করতে গিয়ে হেনরী ফোর্ড বলেছেন, "সাফল্যের গোপন রহস্য যদি কোথাও কিছু থেকে থাকে তা আছে অপর একজন মানুষের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গী অনুযায়ী সে গুলোকে অনুধাবন করার ক্ষমতা এবং তার ও আপনার দৃষ্টিকোন্ অনুযায়ী ব্যাপারগুলোকে বিচার বিশ্লেষণ করার মধ্যে।

যে কেউ একনজরে একথার সত্যতা সম্বন্ধে নিশ্চিত ভাবে নিঃসন্দেহ হতে পারেন তবুও এই পৃথিবীর নব্বই শতাংশ মানুষ নব্বই শতাংশ সময়েই—এই কথাগুলোকে গুরুত্বহীন মনে করেন।

রাস্তা দিয়ে যেতে যেতে আমরা প্রায় প্রতিদিনই দেখতে পাই ক্লান্ত অবসন্ন সেলস্‌ম্যানরা কিভাবে পা-টেনে টেনে হেঁটে চলেছেন। তাঁদের এমন ক্লান্তি এবং অবসাদের কারণ হল—তাঁরা দারিদ্র্য এবং হতাশার কষাঘাতে জর্জরিত নিপীড়িত।

কেননা—এঁরা যে পরিমাণে পরিশ্রম করেন সেই তুলনায় তাঁদেব বেতন অনেক কম তাছাড়া এরা কর্ম্মক্ষেত্রে মানসিক দিক থেকেও অতৃপ্ত থাকেন। কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে আদৌ উৎসাহ ও প্রশংসা না পেয়ে তাঁদের মধ্যে হীনমন্যতা বোধ জেগে ওঠে। এভাবে তাঁদের কাজ করার ইচ্ছা নষ্ট হয়ে যায়।

এরকম হতাশাগ্রস্ত মন দিয়ে—অনিচ্ছা সত্ত্বেও যখন তাঁরা কাজ করতে বাধ্য হন—তখন তাঁরা ক্রেতার মনের সূক্ষ্ম ইচ্ছাটাকে বুঝে উঠতে পারেন না—ফলে তাঁদের কাজে সফলতা আসেনা। তাঁরা যদি নিজেদের কর্ম্মক্ষেত্রে উৎসাহ ও প্রেরণা লাভ করতে পারতেন তাহলে কর্ম্মজীবনে তার ভূমিকা যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ সেটা তাঁরা উপলব্ধি করতে পারতেন। এঁরা কেবল মুখ বুজে অমানুষিক পরিশ্রম করেন—কিন্তু সে তুলনায় উপযুক্ত ফল লাভে বঞ্চিত হন। কাজের মধ্যে উৎসাহ, বা প্রেরণা না থাকার জন্য তাঁদের সমস্ত রকমের কর্ম্মদক্ষতা নষ্ট হয়ে যায়—তাঁরা অভ্যাসবশত প্রাণহীন যন্ত্রের মত কাজ ক'রে যান।

ছেলেবেলায় লেখক যখন গ্রামে বাস করতেন—তখন তিনি প্রায়ই এক শীর্ণ বৃদ্ধকে দাঁতের

মাজন বিক্রী করতে দেখতেন। তাঁর শ্রান্ত ক্লান্ত শরীর এবং অবসাদ ক্লিষ্ট মুখ দেখে কষ্টে তাঁর বুক ফেটে যেত কিন্তু অল্প বয়সের জন্য সে সময় তাঁকে কোন পরামর্শ বা উৎসাহ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন নি। কিন্তু আজও সেই বৃদ্ধ ফেরিওয়ালার কষ্টের ছবিটা মনের আয়নায় মাঝে মাঝে প্রতিফলিত হয়।

পরবর্ত্তীকালে সেলস্‌ম্যানদের মনস্তত্ব নিয়ে তিনি যথেষ্ট পড়াশুনা করেছিলেন। সংশ্লিষ্ট বিষয়ে কোনো এক বিখ্যাত অধ্যাপকের দুখানা বই পড়ে লেখক অত্যন্ত মুগ্ধ হয়েছিলেন। এই দুখানি বই তাদের বিক্রী বাড়াতে এবং সৌভাগ্যের পথ খুলে দিতে ভীষণ ভাবে সাহায্য করবে।

লেখকের ধারণা ঐ দুখানি বই কোন সেলস্‌ম্যান যদি মন দিয়ে পড়তে পারেন এবং সেগুলোকে অনুসরণ ক'রে নিজের ক্ষেত্রে কার্য্যকরী করে তুলতে পারেন তাহলে কোনো সমস্যাই তার কর্ম্ম ও জীবিকার পথে বাধা সৃষ্টি করতে পারবে না।

অধিকাংশ মানুষ ক্যালুকুলাসের জটিল তত্ত্বগুলো শিখতে কলেজে বা বিশ্ববিদ্যালয়ে যায় কিন্তু কখনও তাদের জানার ইচ্ছা হয়নি কিভাবে তাদের নিজের মনগুলো কাজ করে। এখানে একটা উদাহরণ দিয়ে ব্যাপারটাকে বোঝাবার চেষ্টা করছি।

লেখক একসময়—বিরাট এক এয়ার কান্ডিশান মেশিন উৎপাদনের কোম্পানীতে কর্ম্মনিযুক্তির জন্য সদ্য স্নাতক কয়েকজন তরুণ-তরুনীকে উপযুক্ত ভাবে কথা বলা শেখাবার জন্য ক্লাস নিতে শুরু করেন। ঐ ক্লাসে যোগদানকারীদের মধ্যে একজন অন্যান্যদের অবসর সময়ে বাস্কেট বল খেলার জন্য প্ররোচিত ক'রে তাদের উদ্দেশ্যে বলেছিল, "আমি তোমাদের সকলকে বাস্কেট বল খেলার জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি। আমি নিজে বাস্কেট বল খেলতে খুব ভালবাসি। কিন্তু গত কয়েকদিন যাবৎ আমি ব্যায়ামাগারে গিয়ে দেখেছি বাস্কেট বল খেলার মত যথেষ্ট লোক সেখানে নেই। মাত্র আমরা দু-তিনজন মিলে রাত্রিতে বল ছোঁড়াছুঁড়ি ক'রে একটু আনন্দ পাওয়ার চেষ্টা করি। আমি আশা করি তোমরা সকলেই আগামীকাল রাত্রে চ'লে আসবে—আমরা সবাই মিলে বাস্কেট বল খেলব।"

সে যা চেয়েছিল—সে বিষয়ে সে কি কোনো কথা বলেছিল? অন্য কেউ যেমন একটা জিমন্যাসিয়ামে যেতে চায়না তেমনি আপনিও নিশ্চয়ই চান না। সে কি চাইছে সে বিষয়েও আপনার কোনো মাথা ব্যথা নেই। আপনি ব্যায়ামাগারে গিয়ে কোনো আনন্দও পেতে চান না।

একটা জিমন্যাসিয়ামকে ব্যবহার ক'রে আপনি কিভাবে আপনার আকাঙ্খিত জিনিসগুলো পেতে পারেন —সে কি সে বিষয়ে আপনাকে সমস্ত কিছু জানিয়েছে? অধিকাংশ মানুষ নিজের শরীর সুস্থ রাখতে আগ্রহী। সুতরাং জিমন্যাসিয়ামে গেলে মাথা পরিস্কার হবে, মজা করা যাবে—নানা ধরনের খেলা ধূলায় অংশ নেওয়া যাবে সেই সঙ্গে বাস্কেট বলও খেলার সুযোগ পাওয়া যাবে। সুতরাং সবাই জিমন্যাসিয়ামে যাওয়ার জন্য উৎসাহী হয়ে উঠবে। প্রাসঙ্গিকভাবে প্রফেসর ওভারস্ট্রীটের মুল্যবান উপদেশকে পুনরাবৃত্ত করা হল, "সর্বপ্রথমে একজন মানুষের অন্তর্নিহিত ব্যগ্র আকাঙ্খাকে জাগিয়ে তুলুন। যে এটা করতে পারে সমস্ত পৃথিবীর মানুষ তার পাশে থাকে। যে পারেনা—তাকে নির্জন পথে একাকী চলতে হয়।"

একাদশ অধ্যায়

এটা করলে আপনাকে সবাই স্বাগত জানাবে

কি ভাবে সকলের বন্ধুত্ব অর্জন করতে হয় সেটা জানার জন্য এই বইটা আপনি পড়ছেন না কেন? পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ বন্ধুজয়ীর কাছ থেকে বন্ধুত্ব লাভের পদ্ধতিটাকে আয়ত্ত করার চেষ্টা করছেন না কেন? পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ সেই বন্ধুজয়ী কে? আগামী কাল রাস্তা দিয়ে যখন হাঁটতে থাকবেন তখন তার সঙ্গে আপনার দেখা হয়ে যেতে পারে। যখন আপনার সঙ্গে তার দূরত্বের ব্যবধান মাত্র দশ ফিটের—সে তখন আপনার দিকে পিট পিট করে তাকিয়ে লেজ নাড়তে শুরু করবে। আপনি যদি একটু দাঁড়িয়ে তার গায়ে মৃদু চাপড় মারেন, তাহলে সে আনন্দে—আত্মহারা হয়ে লাফালাফি করতে শুরু করবে। এবং বোঝাতে চাইবে আপনাকে সে কতটা পছন্দ ক'রে ফেলেছে। এবং আপনিও জানেন তার দিক থেকে যে এই ভালবাসার অভিব্যক্তি সেখানে কোনো প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ উদ্দেশ্য নেই। তাব এই ভালবাসার ভঙ্গীগুলো একান্ত আন্তরিক। সে আপনাব কাছে কোনো সম্পত্তি বিক্রী করতে চায়না বা আপনাকে বিয়েও করতে চায়না।

আপনি কি কখনও ভেবে দেখেছেন যে, কুকুরই একমাত্র প্রাণী যাকে বেঁচে থাকার জন্য কোনো কাজ করতে হয না। একটা মুরগীকে ডিম পাড়তে হয়, গরুকে দুধ দিতে হয় আর একটা কান্যারি পাখীকে গান করতে হয়, কিন্তু একটা কুকুর মানুষকে নিঃস্বার্থ-আন্তরিক ভালবাসা দিয়ে বেঁচে থাকার রসদ সংগ্রহ করে।

আমার যখন পাঁচ বছর বয়স, বাবা আমার জন্য পাঁচ সেন্ট খরচ ক'রে একটা ছোট্ট কুকুর ছানা কিনে দিয়েছিলেন। তার মাথার লোমগুলো ছিল হলুদ রঙের। সে ছিল আমার শৈশবের আলো ও আনন্দ। প্রতিদিন বিকেলে যখন আমি পাহাড় থেকে বাড়ী ফিরতাম তখন আমাকে দেখে বা আমাব গলার স্বর শুনতে পেযে তীর বেগে আমাব কাছে ছুটে আসত আমাকে অভিনন্দন জানাতে, লাফিযে ঝাঁপিয়ে সে আনন্দ প্রকাশ কবত।

পাঁচটি বছব টিপি ছিল আমার সর্বক্ষণের ছায়া সঙ্গী। তারপব একদিন দুর্যোগের রাতে মাত্র আমার থেকে দশ ফিটের ব্যবধানে বজ্রাঘাতে তার মৃত্যু হয়েছিল। সেদিনই আমি হয়ে গেলাম প্রকৃত নিঃসঙ্গ বন্ধুহীন।

দেবদত্ত সহজাত প্রবৃত্তির গুণে আপনি বুঝতে পারবেন, অন্য মানুষকে আপনার প্রতি আগ্রহী ক'রে তোলার চেষ্টা করে দুবছরে আপনি যত না লোকের বন্ধুত্ব অর্জন করতে পারবেন—আপনি অন্য মানুষের প্রতি সত্যিকারের আগ্রহী হয়ে মাত্র দুমাসের মধ্যে তার থেকে অনেক বেশী সংখ্যক মানুষের বন্ধুত্ব অর্জন করবেন। আপনি বা আমি সকলেই এটা জানি যে—যে সমস্ত মানুষ তাদের নিজেদের প্রতি আগ্রহী ক'রে তোলার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকেন তারা জীবনে বিরাট ভুল ক'রে বসেন।

মূলতঃ এই নিয়মটি কখনও উপযোগী হয়ে ওঠে না। কোন মানুষই আপনার বা আমার সম্বন্ধে আগ্রহী নন—তাঁরা সর্বদাই নিজেদের নিয়ে ব্যস্ত থাকেন। আপনার বা আমার সম্বন্ধে আগ্রহী হয়ে ওঠার তাঁদের সময় কোথায়?

নিউ-ইয়র্কের একটি নাম করা টেলিফোন কোম্পানী টেলিফোনে কথোপকথনের সময় কোন শব্দটি সব থেকে বেশী ব্যবহৃত হয় সে সম্বন্ধে একটা সমীক্ষা চালিয়েছিলেন। সেটা নিশ্চয়ই আপনি অনুমান করতে পারছেন—শব্দটা একটি পারসন্যাল প্রনাউন (Personal Pronoun)—

অর্থাৎ শব্দটি হল 'আমি', দেখা গেল, পাঁচশটি টেলিফোনে কথোপকথনের সময়, এই আমি শব্দটি তিনহাজার নশো (৩৯০০) বার উচ্চারিত হয়েছে।

যখন আপনাকে গ্রুপ ফটোগ্রাফ দেখানো হবে যেটার মধ্যে আপনি আছেন আপনার চোখ কি প্রথমেই আপনাকে খুঁজবে না?

যদি আমরা অন্যকে প্রভাবিত ক'রে তাদেরকে আমাদের নিজেদের প্রতি আগ্রহী ক'রে তোলার চেষ্টা করি—তাহলে আমরা প্রকৃত সৎ এবং অকপট বন্ধু লাভে চির জীবনই বঞ্চিত থাকব। ভিয়েনার প্রখ্যাত মনোবিজ্ঞানী আলফ্রেড এ্যাডলার তাঁর লেখা, "আপনার কাছে জীবনের অর্থ কি'—নামক গ্রন্থে তিনি বলেছেন, "যে ব্যক্তি অপরের সমস্ত ব্যাপারেই উদাসীন, নিরাসক্ত বা নির্লিপ্ত থাকে—তাকে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রচুর সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। ফলে সে শুধু নিজের নয় অন্যেরও যথেষ্ট ক্ষতি করে। আর এ সমস্ত মানুষরাই ব্যর্থতার শিকার হয়।"

রাস্তায় চলতে চলতে আপনি দেখতে পাবেন বিশেষ বিশেষ স্থানে—মনীষিদের উক্তি শিলাপত্রে খোদাই করা আছে—আর আপনি হয়ত সেগুলো পড়েনও। আমার বিশ্বাস—এ্যাডলারের মূল্যবান উক্তিটি যদি ঐ রকমই কোনো একটি শিলা-পত্রে খোদাই করা থাকত—তাহলে আমরা সেটা প'ড়ে—তা থেকে যে জ্ঞান অর্জন বা শিক্ষা লাভ করতাম—তা আমাদের জীবনে উল্লেখযোগ্য সাফল্য আনতে সহায়তা করত। সেটাই ছিল প্রেসিডেন্ট রুজভেল্টের আশ্চর্য্যজনক জনপ্রিয়তার রহস্য। তাঁর পরিচারকরা পর্য্যন্ত তাঁকে গভীর শ্রদ্ধার চোখে দেখত এবং তাঁকে ভীষণ ভালবাসত। তাঁর প্রধান খানসামা একটি গ্রন্থ রচনা করেছিলেন—বইটির নাম করণ করা হয়েছিল, "Theodore Roosevelt, Hero to his valet."

তাঁর সংস্পর্শে যাঁরা আসার সৌভাগ্য লাভ করেছিলেন, তাঁরা প্রত্যেকেই তাঁর অমায়িক ব্যবহারে মুগ্ধ হয়ে যেতেন। তিনি যখন কারোর সঙ্গে কথা বলতেন—সে সময় তাঁর কথার মধ্যে ফুটে উঠত অপূর্ব সৌজন্যতা এবং ভদ্রতা বোধ। ফলে তাঁর বিরোধী দলের লোকেরাও তাঁর আন্তরিক ব্যবহারে মুগ্ধ হয়ে যেত।

আমি (লেখক) আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে একটা বিষয়ে নিশ্চিত হতে পেরেছিলাম যে—যে কেউ একজন, অত্যন্ত ব্যস্ত এবং গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির প্রতি আগ্রহান্বিত হয়ে তাঁর মনোযোগ, সময় এবং সহযোগিতা অর্জন করতে সক্ষম হতে পারেন।

কয়েক বছর আগে 'Brooklyn Institute of Arts and Science'—এ আমি কাল্পনিক গল্প বা উপন্যাস শিক্ষাক্রম পরিচালনা করতাম। আমরা সেখানে ক্যাথলীন নরিস, ফ্যানি হার্স্ট, ইডা টারবেল, এ্যালবার্ট পেসন টার হিউনের মত বিশিষ্ট এবং ব্যাস্ত সাহিত্যিকরা যাতে ব্রুকলীনে এসে আমাদের প্রতিষ্ঠানের ছাত্রদের দিকে তাঁদের মূল্যবান অভিজ্ঞতার হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমাদের সঙ্গে সহযোগিতা করেন—সেটা আমরা আন্তরিক ভাবে কামনা করতাম। সুতরাং আমরা তাঁদের কাছে এই মর্ম্মে পত্র লিখলাম যে আমরা তাঁদের কাজের যথেষ্ট প্রশংসা করি এবং আমরা তাঁদের অমূল্য অভিজ্ঞতা এবং প্রতিভার গুনগ্রাহী। সেই পরিপ্রেক্ষিতে আমরা তাঁদের মূল্যবান উপদেশ গ্রহণ করতে এবং তাঁদের সাফল্যের গোপন রহস্য সম্বন্ধে অবগত হতে—অশেষ আগ্রহী। প্রতিটি চিঠিতে ঐ প্রতিষ্ঠানের প্রায় দেড়শো (১৫০) জন ছাত্রের স্বাক্ষর ছিল। চিঠিতে আরও লেখা ছিল যে আমরা উপলব্ধি করতে পারছি আপনারা অত্যন্ত ব্যস্ত এবং এত ব্যস্ত যে একটা বক্তৃতার বক্তব্যও আপনাদের পক্ষে লিখে দেওয়া সম্ভব নয়। সুতরাং আমরা তাঁদের নিজেদের এবং তাঁদের

কর্ম্মপদ্ধতি সম্বন্ধে কতকগুলো প্রশ্নের একটা তালিকা তৈরী ক'রে পত্রের সঙ্গে যুক্ত ক'রে দিলাম। চিঠিটা প'ড়ে তাঁরা খুব খুশী হয়েছিলেন। সুতরাং তাঁরা আমাদের দিকে তাঁদের সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবার জন্য ব্রুকলীনের উদ্দেশ্যে যাত্রা করলেন।

থিওডোর রুজভেল্টের মন্ত্রীসভার রাজকোষের সেক্রেটারী লেস্‌লী এম. শ, টাফ্‌টের মন্ত্রিসভার এ্যাটর্নী জেনারাল ডব্লিউ—উইকারস্যাম, উইলিয়াম জিনিংগস্ ব্রায়ান, ফ্রাঙ্কলীন রুজভেল্ট—এবং অন্যান্য খ্যাতনামা ব্যক্তিদেরকেও আমার পাবলিক স্পীকিং এর ক্লাসের ছাত্রদের সঙ্গে কথা বলতে আসার জন্য প্রভাবিত করতে পেরেছিলাম।

আমাদের মধ্যে অনেকেই কোন কারখানার কর্ম্মী, বা কোনো অফিসের কেরানী কিংবা সিংহাসনে আসীন নৃপতি। আমাদের সকলেই কিন্তু সেই সমস্ত লোককেই পছন্দ করি যাঁরা আমাদের প্রশংসা করেন বা যাঁরা আমাদের গুণগ্রাহী। উদাহরণ হিসাবে আমরা জার্ম্মানীর কাইজারের কথা উল্লেখ করতে পারি। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের শেষে সমস্ত পৃথিবীর শুভ বুদ্ধি সম্পন্ন মানুষের কাছে পৃথিবীর জঘন্যতম এবং ঘৃণ্যতম মানুষ হিসাবে চিহ্নিত হয়ে আছেন। এমনকি তাঁর নিজের দেশের লোকেরা তাঁকে ঘৃণায় ধিক্কার জানিয়েছিলেন তখন তিনি নিজের প্রাণ বাঁচানোর জন্য হল্যান্ডে পালিয়ে গিয়েছিলেন। তাঁর প্রতি লক্ষ লক্ষ মানুষের ঘৃণা এত তীব্র ছিল যে—তাঁরা যদি তাঁর দেহের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ছিঁড়ে টুকরো টুকরো ক'রে ফেলতে পারতেন অথবা জীবন্ত দগ্ধ করতে পারতেন তাহলে তাঁরা সামান্য সান্ত্বনা পেতেন। পৃথিবীর সমস্ত মানুষের কাছ থেকে তীব্র ঘৃণা অপমান লাঞ্ছনার গ্লানি বহন করতে করতে যখন নিঃসঙ্গ, নির্বাসিত কাইজার ক্ষত-বিক্ষত, বিধ্বস্ত, তখন এই ক্রোধের জ্বলন্ত অগ্নি তান্ডবের মধ্যে একটি ছোট ছেলে তার কাছে একটি মমতাপূর্ণ এবং প্রশংসাসূচক সুন্দর সারল্যেভরা একটা চিঠি পাঠায়। সে চিঠিতে লেখা ছিল—আপনার মত মহান বীরের সম্বন্ধে অন্য লোক কি ভাবছে তাতে কিছু যায় আসে না—সে সর্বদা তার এই মহান বীর সম্রাটের প্রতি তার অন্তরের অকুণ্ঠ ভালবাসা ও শ্রদ্ধা জানাবে। এই চিঠির ভাষা ও বক্তব্য তার অন্তরকে এমন ভাবে স্পর্শ করল—যে তিনি ছেলেটিকে তাঁর সঙ্গে দেখা করার জন্য আমন্ত্রণ জানালেন। ছেলেটি এলো সঙ্গে তার মা। কাইজার তার মাকে বিয়ে করলেন। এই ছোট ছেলেটি কিন্তু জানত না কিভাবে মানুষের বন্ধুত্ব অর্জন করতে হয়। তার সহজাত প্রবৃত্তি থেকে সে এটা জানতে পেরেছিল।

আমরা যদি অপরের বন্ধুত্ব অর্জন করতে চাই তাহলে তার কাজের জন্য নিজেদের নিয়োজিত করতে হবে—যে কাজগুলোর করার জন্য আমাদের ব্যয় করতে হবে সময় এবং শক্তি, হতে হবে নিঃস্বার্থ এবং করতে হবে সংশ্লিষ্ট কাজের বিষয়ে সুপারশীলিত চিন্তা। যখন উইন্ডসরের ডিউক ওয়েলস্ এর যুবরাজের পদে অভিষিক্ত হন তখন তাঁকে একবার দক্ষিণ আমেরিকা ট্যুর করতে যেতে হয়। কিন্তু সেখানে যাত্রার জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার আগে তিনি বেশ কয়েক মাস ধরে স্প্যানিশ ভাষা শিখে ফেলেন যাতে সেই দেশের মানুষের সঙ্গে তাদেরই দেশের ভাষায় সহজ সাবলীল ভাবে কথা বলতে পারেন।

এর জন্য দক্ষিণ আমেরিকার মানুষের কাছে তিনি আন্তরিক ভালবাসা অর্জন করতে পেরেছিলেন।

বেশ কয়েক বছর ধ'রে আমি (লেখক) আমার বন্ধুদের জন্ম তারিখ জানার বিষয়টিকে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় হিসাবে গণ্য করেছি। যদিও আমার জ্যোতিষ শাস্ত্রের উপর ন্যুনতম আস্থা

নেই তবুও আমি আমার পরিচিত প্রত্যেককে জিজ্ঞেস করতে শুরু করেছি যে, মানুষের স্বভাব-চরিত্র বা কাজকর্মের উপর জন্মতারিখের যে বিশেষ প্রভাব আছে সে সেটা বিশ্বাস করে কি না? আমি তারপর সেই ভদ্রলোক বা ভদ্রমহিলাকে তার জন্ম মাস এবং তারিখটি আমাকে বলার জন্য অনুরোধ করি। সেই ভদ্রলোক বা ভদ্রমহিলা যদি বলেন—নভেম্বর ২৪, তাহলে আমি মনে মনে বারবার উচ্চারণ করতে থাকি, নভেম্বর ২৪, নভেম্বর ২৪।" যে মুহূর্তে আমার বন্ধুটি চলে যাওয়ার জন্য আমার দিকে পেছন ফেরেন—আমি সঙ্গে সঙ্গে আমার পকেট-বুক-এ তাঁর নাম এবং জন্ম তারিখটা লিখে নিই—পরে সেটাকে একটা বার্থডে বুক-এ তালিকা ভুক্ত করি।

প্রতি বছরের শুরুতে আমি ক্যালেন্ডার প্যাডে এই জন্ম তারিখগুলোকে তালিকাভুক্ত করে রাখি—যাতে সেগুলো স্বাভাবিক ভাবে আমার নজরে পড়ে। যখন সেই জন্মদিনটি উপস্থিত হয় আমি আমার বন্ধুদের চিঠি বা টেলিগ্রাম মারফৎ তার জন্ম তারিখটা জানিয়ে তাকে শুভেচ্ছা বাণী পাঠিয়ে দি। ফলে তার মনে আমার সম্বন্ধে এক আবেগ মিশ্রিত অনুভূতির জন্ম নেবে যে পৃথিবীতে একমাত্র ব্যক্তি আমি যে তার জন্ম তারিখটি মনে রেখেছে। এই উপায়ে আমি বিপুল সংখ্যক মানুষের অন্তর জয় করতে সক্ষম হয়েছিলাম।

যদি আমরা বন্ধুত্ব অর্জন করতে চাই—তাহলে আসুন আমরা উচ্ছাস এবং উৎসাহের সঙ্গে তাঁদের অভিনন্দিত করি। যখন কেউ আপনাকে টেলিফোনে ডাকবে, আপনি একই মনস্তাত্ত্বিক পদ্ধতি গ্রহণ করুন। এমন মিষ্টি সুরে 'হ্যালো' বলুন যাতে মনে হয় আপনি তার 'কল' পেয়ে এত খুশী এত আনন্দিত হয়েছেন—যে, সে আনন্দের আবেগকে আপনি সংযত করতে পারছেন না। অনেক কোম্পানী তাঁদের টেলিফোন অপারেটরদের এমন ভাবে প্রশিক্ষণ দেন যাতে তারা টেলিফোনে কথোপকথনের সময় কণ্ঠস্বরের মাধুর্য্য এবং আন্তরিকতার স্পর্শ রাখতে পারেন। তাতে প্রেরকদের মন আগ্রহ ও উৎসাহে পূর্ণ হয়ে ওঠে। তাতে কলার (Caller) বা প্রেরকদের এই অনুভূতি হয় যে কোম্পানী তাঁদের ব্যাপারে আগ্রহী।

অপরের প্রতি সত্যিকারের আগ্রহ প্রদর্শন করতে পারলে শুধু আপনি যে তাদের আন্তরিক ভালবাসা এবং বন্ধুত্ব অর্জন করতে পারবেন তা নয়—আপনার ক্রেতাদের মধ্যে আপনার কোম্পানীর প্রতি আনুগত্যের ভাব জাগ্রত হবে। নিউ-ইয়র্কের ন্যাশানাল ব্যাঙ্ক অফ নর্থ আমেরিকার একটি ইস্যুর প্রকাশিত পত্রিকায় ম্যাডেলিন রোজডেল নামের একজন আমানতকারীর নিম্নলিখিত চিঠি প্রকাশ করা হয়েছিল।

"আপনাদের আমি আন্তরিকভাবে গভীর আনন্দের সঙ্গে জানাচ্ছি যে—আমি আপনাদের এই ব্যাঙ্কের কর্ম্মীবৃন্দকে কিভাবে অভিনন্দন জানাব—তা আমি নিজেই বুঝে উঠতে পারছি না। তাঁদের প্রত্যেকে এত ভদ্র, বিনয়ী এবং উপকারের মনোবৃত্তি সম্পন্ন—যার পরিমাপ প্রকাশ করার মত ভাষা—আমার অভিধানে নেই। আমি তাঁদের ব্যবহারে বিহ্বল, অভিভূত। একটা দীর্ঘ লাইনে দীর্ঘ সময় অপেক্ষা ক'রে এই টেলার (Teller) ভদ্রমহিলার মাধ্যমে যে আপনাদের আমি গভীর ভালবাসার সঙ্গে অভিনন্দন জানাতে পারছি তাতে আমি আনন্দিত।

"গত বছর আমার মা যখন পাঁচমাস যাবৎ হাসপাতালে চিকিৎসাধীন ছিলেন মারী পেট্রুসেলো নামে এই টেলার (Teller) ভদ্র মহিলার কাছে বারবার যেতাম। তিনি আমার মায়ের পীড়ার ব্যাপারে অত্যন্ত চিন্তিত ছিলেন এবং সর্বদা তাঁর শারীরিক উন্নতির বিষয়ে সংবাদ নেবার জন্য ব্যাকুল হতেন।"

এই ঘটনার পরে কারোর মনে কি ন্যূনতম সন্দেহের উদ্রেক হতে পারে যে মিসেস রোজডেল এই ব্যাঙ্ককেই তাঁর আর্থিক নিরাপত্তার মাধ্যম হিসাবে ব্যবহার করবেন না? মানবিক সম্পর্কের অন্যান্য আরও নীতি জড়িত আগ্রহের প্রদর্শন নিশ্চয়ই অকৃত্রিম হতে হবে। কেবলমাত্র যিনি আগ্রহ প্রদর্শন করছেন—তিনি শুধু উপকৃত হবেন না যার প্রতি আগ্রহ প্রদর্শন করা হয় তিনিও একইভাবে উপকৃত হন। এটা একটা দ্বিমুখী পথ—এই দ্বিমুখী পথে উভয়েই উপকৃত হন।

মার্টিন জিনসবার্গ নিউ-ইয়র্কের লঙ-আইল্যান্ডে আমাদের কোর্সের অন্তর্ভুক্ত হয়েছিলেন। তিনি জানিয়ে ছিলেন কিভাবে একজন নার্সের বিশেষ আগ্রহপূর্ণ সেবা যত্নে তিনি সুস্থ হয়ে উঠেছিলেন।

"আমি যখন দশ বছরের একটা বাচ্চা ছেলে, গুরুত্বপূর্ণ হাড়ের একটা অপারেশান করার জন্য—আমাকে শহরের এক হাসপাতালের শিশুকল্যান বিভাগে ভর্ত্তি করা হয়েছিল। আমি জানতাম কয়েক মাস আমাকে নানারকম যন্ত্রণা সহ্য ক'রে সেখানে বন্দী জীবন কাটাতে হবে। আমার বাবা অনেক আগেই মারা গেছিলেন। আমি আর আমার মা ছোট্ট একটা এ্যাপার্টমেন্টে বাস করতাম। এবং আমরা সেবামূলক কাজে নিযুক্ত ছিলাম। দুর্ভাগ্যবশত মা নিজে ভীষণভাবে ব্যস্ত থাকার জন্য আমাকে দেখতে আসতে পারেন নি।

যত দিন যেতে লাগল—ভয়, হতাশা এবং একাকীত্বের যন্ত্রণায় আমি দিশাহারা হয়ে পড়লাম। আমি জানতাম বাড়ীতে একা থেকে মা আমাব জন্য উদ্বেগ আর দুশ্চিন্তায় অস্থিব হয়ে উঠেছেন। এখন তার পাশে আর কেউ নেই, এমন কেউ নেই যার সঙ্গে বসে তিনি ডিনার করবেন—এমনকি একটা তৃপ্তিদায়ক ডিনার করার মত তাঁর কাছে যথেষ্ট অর্থও নেই।"

"এই সমস্ত কথা ভেবে আমার চোখ দুটো জলে ভ'রে উঠল। আমি মুখের উপর বালিশেব ঢাকা চাপা দিয়ে নিঃশব্দে কেঁদে উঠলাম কিন্তু এত তীব্রভাবে যে আমার সমস্ত শরীরটা যন্ত্রণায় কুঁকড়ে গেল।"

"নার্সিংএর একজন তরুণী ছাত্রী আমার ফোঁপানো কান্নার শব্দ শুনে—আমার কাছে এলো। সে বালিশের ঢাকাগুলো আমার মুখের উপব থেকে সরিয়ে নিয়ে পরম স্নেহে, পরম মমতায় আমার চোখের জল মুছিযে দিল। সে আমাকে বলল—সেও কত নিঃসঙ্গ। সেদিন তার উপরে কাজের দায়িত্ব পড়েছিল ব'লে সে তার পবিবারের মানুষদের সঙ্গলাভে বঞ্চিত হল।

সে আমার কাছে জানতে চাইল ডিনারে তাকে আমি সঙ্গ দেব কিনা। সে দুটো ট্রে ক'রে খাবার নিয়ে এলো। খেতে খেতে আমার সঙ্গে গল্প ক'রে আমার ভয় দূর করার চেষ্টা করল। যদিও বিকেল চারটের সময় তার ডিউটি শেষ হবার কথা—তবুও সে রাত এগারোটা পর্য্যন্ত আমাকে সঙ্গে দিল। যতক্ষণ পর্য্যন্ত না আমি ঘুমিয়ে পড়লাম—আমার সঙ্গে খেলা করল, নানা ধরণের গল্প ক'রে আমার মনকে শান্ত করার চেষ্টা করল। আমার দশবছর বয়সের পর থেকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করার মত বহু ঘটনা আমার জীবনে ঘটেছে। কিন্তু সেই দিনটির কথা আমার কাছে আজও স্মরণীয় হয়ে আছে যেদিন ঐ তরুণী নার্সটি গভীর মমতায় এবং উষ্ণ আন্তরিকতায় আমার, হতাশা, ভয় এবং নিঃসঙ্গতাকে সহনীয় করে তুলেছিল।"

যদি আপনি অন্যের ভালবাসার প্রত্যাশী হন, যদি আপনি সত্যিকারের বন্ধুত্ব গ'ড়ে তুলতে চান—এবং যদি আপনি একই সঙ্গে নিজেকে এবং অপরকে সাহায্য করতে চান তাহলে এই নীতিটিকে আপনার স্মৃতিতে ধ'রে রাখবেন ঃ—

অন্য মানুষের প্রতি অকৃত্রিমভাবে আগ্রহী হয়ে উঠুন।

দ্বাদশ অধ্যায়

আপনি কিভাবে মানুষের মন জয় করবেন?

নিউ-ইয়র্কের তেত্রিশতম রাস্তার পোস্টঅফিসে একটা চিঠি রেজিস্ট্রি করাবার জন্য লাইনে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করছিলাম। আমি লক্ষ্য করলাম—খামগুলোকে ওজন করা, বেছে বেছে স্ট্যাম্প দেওয়া, খাম, পোস্টকার্ড, স্ট্যাম্প ইত্যাদির দাম কেটে নিয়ে বাকী পয়সা ফেরৎ দেওয়া—ইত্যাদি একই ধরনের কাজ বছরের পর বছর করতে করতে কাউন্টারে বসা কেরানীটি অত্যন্ত বিমর্ষ ও ক্লান্ত হয়ে পড়েছেন। দুঃসহ একঘেয়েমি যেন তাকে ভীষণ হতাশাগ্রস্ত ক'রে তুলেছে।

সুতরাং আমি নিজেকে বললাম। "ঐ কেরাণীটির মন যাতে জয় করে নিতে পারি সেজন্য আমাকে চেষ্টা করতে হবে। আমার ইচ্ছে হল—ঐ হতাশাগ্রস্ত ক্লান্ত বিমর্ষ মানুষটাকে একটু শান্তি দেওয়ার জন্য আমাকে সুন্দর কিছু কথা বলতে হবে। সুতরাং আমি নিজেকে জিজ্ঞেস করলাম—তাঁর মধ্যে প্রশংসা করার মত কোনো বিষয় আছে কি? থাকলে সেটা আমাকে খুঁজে বার করতে হবে।

সবক্ষেত্রে ঐ প্রশ্নটার উত্তর দেওয়া সহজ হয়ে ওঠেনা—বিশেষতঃ অপিবিচিত লোকদের ক্ষেত্রে। কিন্তু এক্ষেত্রে ব্যাপারটা আমার কাছে খুব কঠিন মনে হল না।

সুতরাং, তিনি যখন কয়েকটা খাম ওজন করছিলেন, আমি ভদ্রলোকেব দিকে তাকিয়ে খুব উৎসাহের সঙ্গে ব'লে উঠলাম, মশাই, আপনার চুলগুলা দূর থেকে আমার নজর কেড়ে নিয়েছে—ওগুলো এত সুন্দর, সত্যি আমার দেখে খুব ঈর্ষা হচ্ছে। যদি আপনার মত ওরকম চুল আমার মাথায় থাকত!

আমার কথা শুনে, ভদ্রলোক একটু চমকে উঠে আমার দিকে তাকালেন—লক্ষ্য করলাম তাঁর মুখটা খুশীর আলোয় উজ্জ্বল হয়ে উঠেছে। মুঁখে ফুটে উঠেছে মৃদু হাসি। তিনি একটু লজ্জাজড়িত বিনয়ের সঙ্গে বললেন, "ধন্যবাদ! অনেকে অবশ্য আমাব চুল সম্বন্ধে এধরনের কথা ব'লে থাকেন—কিন্তু যতটা ভাল থাকা উচিত ছিল—তত ভাল এখন আর নেই।"

আমি তাঁকে নিশ্চিত করলাম যে, যদিও তাঁর চুলের উজ্জ্বলতা বা চাকচিক্য একটু কমে গেছে, তা সত্ত্বেও এখনও যা আছে—তা এত সুন্দর যে অন্যের ঈর্ষা জাগাবাব পক্ষে যথেষ্ট। আমার প্রশংসার কথা শুনে তিনি ভীষণ খুশী হলেন। তারপর আমাদের মধ্যে সাধারণ দু-একটা কথাবার্ত্তা হয়েছিল।

আমি বাজি ফেলে বলতে পারি, সেদিন ভদ্রলোক খুশীর হাওয়ায় ভাসতে ভাসতে লাঞ্চ করতে গেছিলেন। আমি বাজি ধ'রে বলতে পারি তিনি রাত্রে বাড়ীতে ফিরে একথা তিনি তাঁর স্ত্রীকে বলবেন, আর একথাও আমি নিশ্চিত ভাবে বলতে পারি—তিনি আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে মনে মনে বলবেন, "সত্যিই! আমার মাথার চুলগুলো খুব সুন্দর।"

আমি এই ঘটনাটা বেশ কয়েকজনকে বলেছিলাম। তাদের মধ্য থেকে পরে আমাকে একজন জিজ্ঞেস করেছিল, "এসব করে আপনার কি লাভ হয়? আপনি তার কাছ থেকে কি পেলেন?" প্রকৃত পক্ষে, আমরা যদি এমন ঘৃন্য স্বার্থপর হয়ে উঠি যে, অপরের কাছ থেকে বিনিময়ে কিছু পাবার প্রত্যাশা ক'রে আমরা তাকে সামান্য স্বস্তি-শান্তি আনন্দ না দিতে পারি—বা তার মধ্যে সামান্যতম উৎসাহ সঞ্চার করতে না পারি, আমাদের হৃদয় যদি আপেলের থেকে বড় না হয়

তাহলে আমাদের উপযুক্ত এবং যোগ্য, ব্যর্থতার গ্লানি আমরা বহন করতে বাধ্য হব।

মানুষের আচরণের মধ্যে কতকগুলো গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম আছে। আমরা যদি সেই নিয়মগুলো মেনে চলতে পারি—তাহলে আমরা কখনও কোন সমস্যার সম্মুখীন হব না। প্রকৃত পক্ষে সেই নিয়মগুলো মেনে চলতে পারলে—আমরা লাভ করব অগণিত বন্ধু এবং আমাদের জীবন সুখ-শান্তিতে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। কিন্তু যে মুহূর্ত্তে আমরা সেই নিয়মগুলো ভেঙ্গে ফেলব—আমরা অসংখ্য সমস্যার মধ্যে জড়িয়ে পড়ব। নিয়মটা হল—"অপর একজন মানুষ যাতে নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করে, সর্বদা সে-বিষয়ে সচেষ্ট হওয়া।" যে বিষয়ে জন ডিউয়ে' ইতিপূর্বে আলোকপাত করেছেন তা হল—নিজে গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার আকাঙ্খা মানব প্রকৃতির সর্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ঠ্য। উইলিয়াম জেমস আর এক জায়গায় বলেছেন, "মনুষ্য স্বভাবের সর্বশ্রেষ্ঠ নীতি হল—অন্যের কাছ থেকে প্রশংসা পাওয়ার আকাঙ্খা। যে বিষয়টি আমি আগেই উল্লেখ করেছি এই আকাঙ্খা বা ইচ্ছাটাই আমাদেরকে পশুর থেকে স্বতন্ত্র করেছে। এই ধরনের বাসনা বা কামনা না থাকলে মানব সভ্যতা গ'ড়ে উঠতে পারত না।

হাজার হাজার বছর ধ'রে দার্শনিকরা মানবজাতির মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক নিয়ে গবেষণা ক'রে আসছেন। আর সেই সমস্ত গবেষণা থেকে একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য আবিষ্কৃত হয়েছে। এটা কিছু নূতন নয়। এটা ইতিহাসের মত প্রাচীন। আড়াই হাজার বছর আগে জোরোস্টার (Zoroaster) পারস্য দেশে তাঁর অনুগামীদের এই শিক্ষা দিয়েছিলেন। কনফুসিয়াস দুহাজাব চারশ বছর আগে চীন দেশে এই সত্যটা প্রচার করেছিলেন। খৃষ্টের জন্মের প্রায় পাঁচশ বছর আগে বুদ্ধ পবিত্র গঙ্গার তীরে দাঁড়িয়ে এই সত্যটি সম্বন্ধে অসংখ্য মানুষকে উপদেশ দিয়েছিলেন। হিন্দুদের পবিত্র ধর্ম্মগ্রন্থগুলোতে এ বিষয়ে উপদেশ দেওয়া হয়েছে। যীশু উনিশশো বছর আগে পর্বতের সানুদেশে অজস্র মানুষকে শুনিয়েছিলেন এই অমূল্য বাণীটি। সম্ভবতঃ পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ নীতিটি হল, "অপরের কল্যানের জন্য যদি আপনার জীবনকে উৎসর্গ করেন তাহলে নিশ্চয়ই জানবেন অপরেও আপনার কল্যানের জন্য জীবন উৎসর্গ করবে।"

আপনি যাদের সংস্পর্শে আসবেন তাদের কাছ থেকে আপনি আপনার কাজের জন্য সর্বদা প্রশংসা পেতে চাইবেন। আপনার নিজের যোগ্যতা, আপনার কর্ম্ম কুশলতা ইত্যাদির মূল্য যাতে অন্যের কাছে স্বীকৃতি পায় আপনি সর্বদাই সেই চেষ্টাই করেন। আপনার নিজের ছোট্ট জগতে আপনি নিজের গুরুত্ব অনুভব করতে চান। আপনি কখনও নিরর্থক তোষামোদকে সমর্থন করেন না—কিন্তু আপনি সর্বদা আপনার গুনের জন্য অকৃত্রিম প্রশংসা পেতে চান। চার্লস সোয়াবের উক্তি অনুযায়ী আপনি আপনার বন্ধু বান্ধব, আত্মীয় স্বজন এবং পরিচিত সকল মানুষের কাছ থেকে অকৃত্রিম স্বীকৃতি এবং উচ্চতর প্রশংসা প্রত্যাশা করেন।

এই শতাব্দীর গোড়ার দিকে হলস কেইন রচিত উপন্যাসগুলোর মধ্যে দি ক্রিশ্চিয়ান, দি ডিমস্টার, দি মানএক্সম্যান; নামের উপন্যাস গুলো সর্বাধিক বিক্রয়ের মর্য্যাদা লাভ করেছিল। লক্ষ লক্ষ মানুষ তাঁর এই উপন্যাস গুলো পড়ার সুযোগ পেয়েছিলেন। তাঁর বাবা ছিলেন একজন কর্ম্মকার। তাঁর স্কুল জীবন মাত্র আট বছরের। তবুও তাঁর মৃত্যুর পর তিনি তাঁর সময়ের সর্বশ্রেষ্ঠ সাহিত্যিকের মর্য্যাদা লাভ করেছিলেন।

কাহিনীটি এই রকম ঃ হল কেইন অমিত্রাক্ষর ছন্দ এবং সঙ্গীত অত্যন্ত পছন্দ করতেন। সুতরাং তিনি দান্তে গ্যাব্রিয়েল রসেটির সমস্ত কবিতা পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পড়ে ফেললেন। এমনকি তিনি

রসেটির কাব্যের শৈল্পিক উৎকর্ষের প্রশংসা করে একটা প্রবন্ধ লিখে রসেটির কাছে পাঠিয়ে দিলেন। রসেটি তাঁর প্রবন্ধ পড়ে এত আনন্দ পেলেন যে তাঁর মুখ থেকে এই কথাগুলো বেরিয়ে এলো, "আমার উৎকর্ষতা সম্বন্ধে যে যুবকটি এমন প্রশংসনীয় মতামত দিতে পারে সে নিশ্চয় অতুলনীয় মেধার অধিকারী।" সুতরাং রসেটি সেই কর্ম্মকারের ছেলেটিকে লন্ডনে এসে —তাঁর সেক্রেটারী হিসাবে কাজে যোগ দেওয়ার জন্য আহ্বান জানালেন। ঐ ঘটনাই হল্ কেইনের জীবনের গতিপথ ব'দলে দিল। কারণ তাঁর সাহিত্যিক জীবনের সূচনায় তৎকালীন যুগের শ্রেষ্ঠ সাহিত্যিকদের সংস্পর্শে আসার সুযোগ পেয়েছিলেন ফলে—তাঁদের অমূল্য উপদেশ এবং উৎসাহে অনুপ্রাণিত হয়ে তাঁর কেরিয়ারকে এমন ভাবে গড়ে তুলেছিলেন যে সাহিত্যিক হিসাবে তাঁর খ্যাতি মধ্য গগনের সূর্যের উজ্জ্বলতম রশ্মির মত সমস্ত বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছিল। তাঁর আবাস গ্রীবা ক্যাস্‌ল্ পর্য্যটকদের কাছে পবিত্র তীর্থ। পৃথিবীর দূর-দূরান্তের প্রান্ত থেকে তাঁর আবাসস্থল দেখার জন্য এবং পরম শ্রদ্ধার সঙ্গে তাঁকে স্মরণ করার জন্য বহু মানুষের সমাগম হয়। তিনি লক্ষ লক্ষ ডলারের সম্পত্তি রেখে গেছিলেন। তবু কে জানে, যদি তিনি বিখ্যাত এক ব্যক্তি সম্বন্ধে তাঁর প্রশংসা প্রকাশ ক'রে একটি প্রবন্ধ রচনা না করতেন তাহলে হয়ত তাঁকে অজ্ঞাত অখ্যাত-দীন-হীন অবস্থায় মৃত্যুবরণ করতে হত।

হৃদয় থেকে উৎসারিত অকৃত্রিম প্রশংসার এমন এক বিস্ময়কর শক্তি সম্বন্ধে আপনারা নিশ্চিত হলেন।

রসেটি নিজেকে একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষ হিসাবে বিবেচনা করতেন। তাতে অবাক হওয়ার কিছু নেই। প্রায় প্রতিটি মানুষ নিজেকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ মনে করেন।

কেউ যদি কোনো ব্যক্তির মধ্যে নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ জাগিয়ে তুলতে পারে—তাহলে বহু মানুষের জীবনে আমূল পরিবর্ত্তন ঘটে যেতে পারে। রোনাল্ড জে, রাউল্যান্ড যিনি আমাদের ক্যালিফোর্নিয়া শাখার পাঠক্রমের একজন নির্দেশক তিনি আমাদের শিল্প এবং কারিগরী বিভাগের শিক্ষাকতার কাজে নিযুক্ত আছেন। তিনি আমাদের একটা চিঠির মাধ্যমে তাঁর কারিগরী শিক্ষার ক্লাস শুরুর প্রথমদিনে—ক্রীস নামে একজন ছাত্রের সম্বন্ধে কিছু তথ্য জানিয়েছেন।

"ক্রীস অত্যন্ত শান্ত এবং লাজুক প্রকৃতির ছেলে এবং লক্ষ্য করা গেছে তার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের যথেষ্ট অভাব আছে। সে এমন প্রকৃতির একজন ছাত্র যার প্রতি যথেষ্ট মনোযোগ দেওয়ার প্রয়োজন কিন্তু সেটা সে পাচ্ছে না। আমি যে উঁচু ক্লাসটাতে কারিগরী শিক্ষা দিই সেটা একটা সামাজিক মর্য্যাদার প্রতীক হিসাবে চিহ্নিত হচ্ছে এবং একজন ছাত্রের সুবিধা হল সে এই ক্লাসে শিক্ষা নেওয়ার অধিকার অর্জন করছে।"

"গত বুধবারে ক্রীস তার টেবিলে বেশ মনোযোগ দিয়ে কাজ করছিল। আমার যেন মনে হল তার মধ্যে প্রতিভার আগুন লুকিয়ে আছে। আমি তার টেবিলের কাছে গিয়ে তাকে জিজ্ঞেস করলাম সে উঁচু ক্লাসের সুযোগ নিতে ইচ্ছুক কি-না। আমি আমার কথা শুনে, ক্রীসের মুখের চেহারা এমন ভাবে বদলে গেল—যা বর্ণনা করার মত ভাষা আমার অভিধানে নেই। চোদ্দ বছরের লাজুক একটি কিশোর—কিভাবে তার অশ্রু জলরোধ করার চেষ্টা করছে।

"কে! ওঃ মিঃ রাওল্যান্ড? আমাকে কি আপনি খুব ভাল দেখছেন?"

"হ্যাঁ, ক্রীস, তোমাকে তো বেশ ভালই দেখাচ্ছে।"

"আমার নিজের চোখের জল সংযত করার জন্য সেই মুহুর্ত্তেই সেখান থেকে চলে এলাম।

সেদিন ক্রীস ক্লাস থেকে বেরিয়ে যাওয়ার সময় সে আমার দিকে তার উজ্জ্বল দুটো নীল চোখ তুলে উৎসাহের স্বরে মাত্র দু'টো শব্দ উচ্চারণ করল, "মিঃ রাওল্যান্ড, আপনাকে ধন্যবাদ।"

"ক্রীসের কাছ সেদিন আমি যে শিক্ষা লাভ করেছিলাম তা আমি জীবনে ভুলতে পারব না। আর সেটা হল—নিজেদেরকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করার গভীর আকাঙ্খা। "নিজেকে সাহায্য করার জন্য কখনও এই নিয়মটাকে ভুলবেন না।"

"আপনি একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি"--এই কথাগুলো একটা সাইনবোর্ডে লিখে—ক্লাসরুমের সামনে ঝুলিয়ে দিলাম যাতে সেটা প্রত্যেকের নজরে পড়ে এবং আমাকে মনে করিয়ে দেয় যে—আমার কাছে প্রতিটি ছাত্র সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।"

এটা একটা সরল সত্য কথা যে—আপনি যে সমস্ত মানুষের সংস্পর্শে আসেন—তাঁরা কোনো না কোনো বিষয়ে নিজেদেরকে আপনার থেকে উঁচুদরের কেউ মনে করেন—এবং তাঁরা তাঁদের অন্তর থেকে সূক্ষ্মভাবে উপলব্ধি করেন যে আপনার কাছে তাঁদের গুরুত্ব স্বীকৃতি পেয়েছে এবং সেটা অত্যন্ত আন্তরিকতার সঙ্গে। এমার্সন যা বলেছিলেন সেটা স্মরণ করুন, "আমি যে সমস্ত মানুষের সংস্পর্শে এসেছি তাঁরা কোনো না কোনো বিষয়ে আমার থেকে উচ্চস্তরের। সুতরাং আমি তাঁর কাছ থেকে অনেক কিছু শিখতে পারি।"

ফরাসী দেশের, রাউয়েনে একটা রেস্তোঁরার মালিক ছিলেন ক্লড ম্যারাইস। তিনি তাঁর রেস্তোঁরার সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ একজন কর্ম্মীকে হারাতে বসেছিলেন। এই ভদ্রমহিলা দীর্ঘ পাঁচবছর সেখানে অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজের দায়িত্বে ছিলেন। এম. ম্যারাইস এবং তাঁর একুশ জন কর্ম্মচারীর মধ্যে যোগসূত্র রাখার প্রধান দায়িত্ব ছিল এই ভদ্রমহিলার। হঠাৎ তাঁর কাছ থেকে একটা পদত্যাগপত্র পেয়ে এম. ম্যারাইস ভীষণ ভাবে ভেঙ্গে পড়লেন।

মিঃ ম্যারাইস জানালেন, "ভদ্রমহিলার পদত্যাগ পত্র পেয়ে আমি ভীষণ ভাবে অবাক হয়ে গেলাম। তার থেকে অনেক বেশী হতাশ হলাম। কারণ আমার সম্পূর্ণ বিশ্বাস ছিল যে—আমি তাঁর সঙ্গে বিন্দুমাত্র অন্যায় আচরণ তো করিইনি এবং আমি যথা সম্ভব তাঁর প্রয়োজন মিটিয়ে এসেছি। সে শুধু আমার কর্ম্মচারীই ছিল না—তাঁর সঙ্গে আমার সম্পর্ক ছিল বন্ধুত্বের। সম্ভবতঃ আমি আমার সমস্ত ব্যাপার তাঁকে মেনে নিতে বাধ্য করেছি—তাছাড়া এটাও হতে পারে যে অন্যান্য কর্ম্মচারীর তুলনায় এই সংস্থার কাজের ব্যাপারে তাঁর কাছ থেকে অনেক বেশী প্রত্যাশা করেছি।"

"যাহোক, তাঁর এই কাজ ছাড়ার পিছনে যুক্তিগ্রাহ্য ব্যাখ্যা ছাড়া তাঁর পদত্যাগপত্র গ্রহণ করতে রাজী হলাম না। আমি তাঁকে একপাশে ডেকে নিয়ে বললাম, "পলেট, আপনি নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছেন আপনার এই পদত্যাগপত্র স্বীকার ক'রে নেব না। এই কোম্পানী এবং আমার কাছে আপনার গুরুত্ব এবং প্রয়োজনীয়তা যে কতখানি—তা আপনাকে ব'লে বোঝাতে পারব না। শুধু তাই নয়—এই কোম্পানীর সাফল্যের পেছনে আমার যতটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে, ঠিক ততখানি আছে আপনারও।" আমি সমস্ত কর্ম্মচারীর উপস্থিতিতে বার বার এই কথাগুলো বললাম এবং আমি তাঁকে আমার বাড়ীতে আমন্ত্রণ জানিয়ে—আমার পরিবারের সকলের সামনে তাঁর প্রতি আমার গভীর বিশ্বাসের কথা বার বার উচ্চারণ করলাম।

এরপর পলেট তাঁর পদত্যাগপত্র ফিরিয়ে নিলেন। এখন আমি আগের তুলনায় তাঁর উপর অনেক বেশী নির্ভর করি—এবং তাঁকে অনেক বেশী বিশ্বাস করি; তিনি এই কোম্পানীর জন্য যা

করেন সেটাকে তাঁর প্রতি আমার প্রশংসা প্রকাশের মাধ্যমে এবং তিনি আমার এবং এই রেস্টুরেন্টের কাছে কতটা মূল্যবান এবং গুরুত্বপূর্ণ সেটা বোঝাতে বার বার এই ব্যাপারটাকে শক্তিশালী ক'রে তুলি।

সবথেকে কূটবুদ্ধি সম্পন্ন ব্রিটিশ শাসক ডিজরেইলি বলেছিলেন, "মানুষের সঙ্গে তাদের নিজেদের সম্বন্ধে কথা বলুন—দেখবেন তরা আপনার কথা ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধ'রে শুনতে থাকবে।"

অন্য লোককে বুঝিয়ে দিন সে কত গুরুত্বপূর্ণ এবং সেটা করুন অকৃত্রিম ভাবে।

ত্রয়োদশ অধ্যায়

কিভাবে আপনার সঙ্গে আর এক জনের শত্রুতা তৈরী হয় এবং কিভাবে সেটাকে এড়িয়ে যাবেন?

হোয়াইট-হাউসে থাকাকালীন প্রেসিডেন্ট রুজভেল্ট স্বীকার করেছিলেন যে শতকরা পঁচাত্তর ভাগ সময়ে তাঁর চিন্তা-ভাবনা সিদ্ধান্ত ইত্যাদি যদি সঠিক হয় তাহলে তিনি যতটা প্রত্যাশা করেন—ততটাই ফল লাভ করবেন।

বিংশ শতাব্দীর এমন এক বিখ্যাত মানুষের যদি এধরণের মানসিকতা হয় তবে আপনার বা আমার ক্ষেত্রে আমাদের চিন্তাধারা কেমন হওয়া উচিত।

আপনি যদি শতকরা পঞ্চান্নভাগ সময়ে আপনি যে নিজে সঠিক সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে পারেন তাহলে আপনি ওয়ালস্ট্রীট থেকে একদিনেই দশলক্ষ ডলার উপার্জ্জন করতে পারেন। আব আপনি সেই হিসাব অনুযায়ী নিজেকে নির্ভুল না ভাবতে পারেন তাহলে আপনি কি ক'রে বলেন অপর ব্যক্তি যেটা করছে সেটা ভুল? আর আপনি যদি তাদের বলেন তাদের সব কিছু ভুল তাহলে আপনি কি তাদের নিজেদেরকে দিয়ে সেটা স্বীকার করাতে পারবেন? অথবা তারা কি সে বিষয়ে আপনার সঙ্গে একমত হবে? কখনই তারা আপনার সঙ্গে একমত হবে না কারণ আপনি তাদের, বুদ্ধি, বিচারবোধ, অহঙ্কার এবং সর্বোপরি আত্মসম্মানে প্রচন্ড ভাবে আঘাত করেছেন। তখন তারা সেই আঘাতটাই আপনাকে ফিরিয়ে দিতে চাইবে। কিন্তু এর দ্বারা আপনি তাদের মানসিকতার বিন্দুমাত্র পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারবেন না। আপনি হয়ত তাদের উদ্দেশে প্লেটো বা ইমানুয়েল কান্ট এর অজস্র যুক্তির বন্যা বইয়ে দেবেন তবুও তাদের নিজস্ব মত অপরিবর্তিত থাকবে।

কখনও এমনভাবে বলবেন না, "আমি আপনার থেকে অনেক বেশী স্মার্ট। আমি আপনাকে দুই একটা কথা বলে আপনার মনটাকে বদলে দেব।" এটা একটা চ্যালেঞ্জ। আপনার কথা শুরু করার আগেই শ্রোতার মনে একটা বিরোধিতার ভাব জেগে উঠবে এবং সে আপনার সঙ্গে তর্কযুদ্ধ শুরু করার জন্য প্রস্তুত হবে।

অত্যন্ত নম্রভাবে বা বিনয়ের সঙ্গে কথা বলেও মানুষের মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটানো অত্যন্ত কঠিন। আপনি যদি কিছু প্রমাণ করতে চান—তাহলে আপনি কাউকে সেটা জানতে দেবেন না। সেটা করবেন খুব গোপনে। সেটা আপনি এত সূক্ষ্মভাবে, এত সঙ্গোপনে করবেন যেন কেউ ঘুনাক্ষরেও জানতে না পারে যে আপনি সেটা করছেন।

প্রায় তিনশ বছর আগে গ্যালিলিও বলেছিলেন,"

"আপনি একজন মানুষকে কিছুই শেখাতে পারেন না—আপনি কেবল তাকে তার নিজের মধ্যে সেটা আবিষ্কার করতে সাহায্য করতে পারেন।"

সক্রেটিস এথেন্সে তাঁর অনুগামীদের উদ্দেশে বলেছিলেন, "আমি শুধু একটা জিনিসই জানি আর সেটা হল আমি কিছুই জানিনা।"

আমি কাউকে সক্রেটিসের থেকে স্মার্ট আশা করছিনা—সুতরাং আমি মানুষকে এটা বলা বন্ধ করেছি যে তাঁরা ভুল—আর তাতে আমি খুব ভাল ফল পেয়েছি।

কেউ যদি মন্তব্য ক'রে বসেন—আপনি যেটা ভাবছেন সেটা ভুল—আর আপনি নিজেও জানেন যে সেটা ভুল; তাহলে কথাগুলো এইভাবে শুরু করলে সেটা সব থেকে ভাল হবে, "দেখুন, আমি অন্যরকম ভেবেছিলাম, কিন্তু মনে হচ্ছে আমার ভুল হতে পারে আর সমস্ত ব্যাপারে প্রায়ই আমি ভুল ক'রে বসি। আর আমার যদি ভুল হয়ে থাকে আমি নিজেকে শোধরাতে চাই। ব্যাপারগুলোকে একটু খতিয়ে দেখলে ভাল হয়।"

তাতে কিন্তু সত্যিকারের ম্যাজিকের মত ফল পাওয়া যাবে।

আমাদের ক্লাসের অন্যতম সদস্য হ্যারল্ড রেইনকে (Harold Reinke) কে বিলিং বিভাগে নানাধরণের বাকচাতুর্য্যের মাধ্যমে কাস্টমারদের অনেক বিষয়ে বুঝিয়ে তাদের খুশী রাখতে হত। তিনি সেই সময় কাস্টমারদের সঙ্গে এই ভাবে কথা বলতেন।

তিনি জানালেন, অটোমোবাইল ব্যবসার কাজে প্রচণ্ড চাপের জন্য—কাস্টমারদের অভিযোগগুলো নিয়ে ডীল (Deal) করতে গিয়ে তিনি হিমশিম খেয়ে যেতেন—এবং সেজন্য অনেক সময় কাস্টমারদের সঙ্গে রূঢ় ব্যবহার ক'রতেন। তার ফলে উভয় পক্ষই ক্ষিপ্ত হয়ে উঠতেন ব্যবসারও ক্ষতি হতে শুরু করল—কাস্টমারদের সঙ্গে কোম্পানীর স্বাভাবিক প্রীতির সম্পর্ক নষ্ট হতে লাগল।

রেইনকে তাঁর ক্লাসে বললেন, "এই ব্যাপারটা যে আমাকে দ্রুত সর্বনাশের পথে ঠেলে দিচ্ছে সেটা বুঝতে পেরে আমি একটা নূতন পদ্ধতি অবলম্বন করলাম। আমি কাস্টমারদের সমস্যাগুলো নিয়ে ডীল করার সময় কথা বলতে শুরু করলাম এইভাবে, "আমাদের এই ব্যবসাটা সব ক্ষেত্রে এত অসংখ্য ভুল করছে যে আমরা তার জন্য আন্তরিকভাবে দুঃখিত এবং লজ্জিত। আপনাদের ক্ষেত্রেও আমরা বিভিন্ন ধরণের ভুল ক'রে ফেলেছি। সেগুলো সম্বন্ধে আমাদের যদি একটু সচেতন করেন তাহলে খুব ভাল হয়।"

"এই ধরনের উপস্থাপনা দারুনভাবে ফলপ্রসূ হল। কাস্টমাররা তখন তাঁদের পুরনো ক্ষোভ এবং রাগ মুছে ফেলে তারপর থেকে যখন তাঁরা তাঁদের ব্যাপারগুলো নিষ্পত্তি করার জন্য—আমার কাছে আসতে লাগলেন লক্ষ্য করলাম তাঁদের মনোভাবের অনেক পরিবর্ত্তন হয়েছে এবং তাঁরা আগের থেকে অনেক বেশী যুক্তিপূর্ণ হয়ে উঠেছেন।

আজকের এই প্রতিযোগিতার যুগে, আমার বিশ্বাস, প্রত্যেক কাস্টমারের মতামতকে সঠিক মূল্য দিতে পারলে এবং তাদের সঙ্গে ব্যবহারের সময় ভদ্রতা এবং বিনয়ের সঙ্গে সামান্য কৌশলের আশ্রয় নিতে পারলে ব্যবসার উপরে প্রতিযোগিতার কোনো প্রভাব পড়বে না।

"যদি আপনি আপনার ভুল স্বীকার করে নিতে পারেন তাহলে আপনাকে কোনো ঝামেলা বা সমস্যার মখোমুখি হতে হবে না। তাতেই সমস্ত তর্কের পরিসমাপ্তি ঘটবে এবং আপনার বিরোধী পক্ষকে আপনারই মত সৎ, পরিচ্ছন্ন এবং উদার মনোবৃত্তি সম্পন্ন একজন মানুষে উন্নীত

হতে অনুপ্রাণিত করবে।

আপনি যদি নিশ্চিত ভাবে জানেন যে লোকটি ভুল করছে এবং আপনি যদি তাকে স্পষ্টভাবে সে কথা বলেন তাহলে কি হবে?

একটা উদাহরণের সাহায্যে সেটাকে বিবৃত করা হল ঃ—

মিঃ 'S' নামের নিউ-ইয়র্কের এক তরুন এ্যাটর্নী ইউনাইটেট স্টেট্স সুপ্রীমকোর্টে একটা গুরুত্বপূর্ণ মামলার বিষয়ে সওয়াল করেছিলেন। (Lustgarten vs Fleet Corporation.280 U. S. 320) মামলাটার মধ্যে উল্লেখযোগ্য পরিমাণ অর্থ এবং আইনসংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ কিছু শর্ত জড়িত ছিল। আর্গুমেন্ট চলা কালীন সুপ্রীমকোর্টের একজন বিচারক সেই তরুণ এ্যাটনীটির কাছে জানতে চাইলেন "নৌবহরের লিখিত আইনের কার্য্যকারীতা ছ'বছর তাই না?"

মি 'S' একটু থেমে বিচারকের দিকে তাকিয়ে একটু রুক্ষ স্বরে বললেন, "না, মহামান্য বিচারক, নৌবহরের লিখিত আইনের কোনো সীমাবদ্ধতা নেই।" তাঁর এই কথায় গোটা আদালত চরম বিস্ময়ে মূহুর্ত্তের মধ্যে স্তব্ধ হয়ে গেল।

তাঁর অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করতে গিয়ে মিঃ 'এস' বললেন, "আদালত গৃহের তাপমাত্রা যেন শূণ্য ডিগ্রীতে নেমে এলো। আমি সঠিক কথাই বলেছি—আর বিচারক যেটা বলেছেন সেটা সম্পূর্ণ ভুল। আমি বিচারককে সেই কথাই বললাম। তিনি ভুল বলেছিলেন ঠিকই কিন্তু আমার এই অপ্রিয় সত্যকথা মহামান্য বিচারকের গভীর সম্মান ও মূল্যবোধকে আহত করল। আইনের নীতি অনুযায়ী আমি হয়ত জয়ী হয়েছিলাম কিন্তু ঐ রকম একজন গুণী এবং বিখ্যত ব্যক্তির সম্মানে অঘাত দিয়ে নৈতিকতার মানদণ্ডে আমি নিজের কাছে চির অপরাধী হয়ে রইলাম।

এই পৃথিবীর সব মানুষ সমান হতে পারেনা—কেউ কেউ প্রচন্ডভাবে যুক্তিবাদী আবার কেউ কেউ হয়ত যুক্তি-নীতির ধার ধেরে চলেন না। আমাদের মধ্যে অধিকাংশই কুসংস্কারাচ্ছন্ন এবং পক্ষপাত দুষ্ট। অনেকে আবার সন্দেহবাতিকগ্রস্ত, ঈর্ষা কাতর এবং ভয়, অহঙ্কার এবং হিংসার দ্বারা প্রভাবিত। এই শহরের অধিকাংশ মানুষ তাদের ধর্ম্ম, তাদের চুলের স্টাইল, সাম্যবাদের ধারণা অথবা তাদের প্রিয়তম চিত্রতারকাদের সম্বন্ধে তাদের চিন্তাধারা বা মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটাতে চান না।

একসময় আমি আভ্যন্তরীন গৃহসজ্জার কাজে দক্ষ এক ব্যক্তিকে আমার বাড়ীর জন্য পর্দা তৈরী করার অর্ডার দিয়েছিলাম। যখন খরচের বিল পেলাম—তখন মাথায় হাত দিয়ে বসে পড়লাম। কয়েকদিন পরে আমার এক বান্ধবী বাড়ীতে এসে যখন পর্দাগুলো দেখল—আমি খরচের কথাটা উল্লেখ করলাম। সে আঁতকে উঠে বলল, "সাংঘাতিক ব্যাপার, লোকটা তোমার কাছ থেকে অনেক বেশী দাম নিয়েছে। সম্ভবত সে আর একজনের খরচ তোমার উপর চাপিয়ে দিয়েছে।" সে আমাকে সত্যি কথাটাই বলেছিল। কিন্তু এমন অনেক মানুষ আছে—যারা এমন কিছু সত্য কথা শুনতে ভালবাসেন যেটা তাঁদের বিচারবুদ্ধির উপর প্রতিফলিত হয়। সুতরাং একজন মানুষ হিসাবে আমার নিজের ভুলটাকে সমর্থন করতে চেষ্টা করলাম। মনকে এই ব'লে প্রবোধ দিলাম যে—সবচেয়ে ভাল জিনিস সবশেষে সস্তায় পাওয়া যায়, দরদাম ক'রে বা দাম যাচাই ক'রে যে সমস্ত জিনিস কেনা হয় তাতে একজন ক্রেতা সেই জিনিসটির মধ্যে গুণগত বৈশিষ্ট্য এবং শৈল্পিক রুচি আশা করতে পারে না।

পরদিন আর একজন বান্ধবী পর্দাগুলোর উচ্ছাসিত প্রশংসা করল এবং এই ইচ্ছা প্রকাশ

ক'রল যে সে তার বাড়ীর জন্য এই ধরনের সুন্দর জিনিস কিনবে।

এক্ষেত্রে আমার প্রতিক্রিয়া ছিল সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। আমি বললাম, 'খুব ভাল কথা, সত্যি কথা বলতে কি—আমি ওগুলোর জন্য খুব বেশী দাম দিয়ে ফেলেছি—আর ওগুলো অর্ডার দিয়ে আমি ভীষণ ভুল করেছি।

আমরা সত্যিকারের যখন কোনো ভুল ক'রে বসি—আমাদের নিজেদের সেগুলো স্বীকার ক'রে নেওয়া উচিত। এবং আমরা বিচক্ষণতার সঙ্গে অত্যন্ত শান্তভাবে অন্যদের দিয়েও তাদের ভুল স্বীকার করিয়ে নিতে পারি। শুধু তাই নয় আমরা আমাদের উদার এবং সরল মনোভাবের জন্য গর্ব অনুভব করব।

হোরেস গ্রীলে (Horace Greeley) আমেরিকার গৃহযুদ্ধেব সময়ের বিখ্যাত সম্পাদক—লিঙ্কনের রাজনৈতিক নীতির প্রচন্ড বিরোধী ছিলেন। তিনি বিশ্বাস করেছিলেন তাঁর বিরুদ্ধে বিদ্রূপাত্মক এবং জঘন্য প্রচার কার্য্য চালিয়ে তাঁকে তাঁর মনোভাবের সমর্থক হিসাবে পাবেন। সে রকম চিন্তাধারার পরিপ্রেক্ষিতে মাসের পর মাস বছরের পর বছর ধরে কুৎসিৎ ব্যঙ্গাত্মক প্রচার কার্য চালালেন। যেদিন তিনি নির্দয়ভাবে—তিক্ত এবং বিদ্রূপাত্মক ভাষায় তাঁর পত্রিকার মাধ্যমে লিঙ্কনকে ব্যক্তিগত আক্রমণ করলেন—সেদিন রাত্রেই বুথ তাঁকে গুলি করে হত্যা করে। এই সমস্ত জঘন্য কাজে কি লিঙ্কন গ্রীলের মনোভাব এবং নীতিকে সমর্থন করেছিলেন? মোটেই না—ব্যঙ্গ বিদ্রূপ আর গালিগালাজ কখনই সেটা করতে পারে না।

সামান্য একটু কৌশল এবং দৃঢ় মনোভাবের সাহায্যে—অন্য কোন মানুষকে তার ভুল হয়েছে—একথা বলা থেকে নিজেকে সংযত করতে পেরে এক ভদ্রলোক তাঁর কোম্পানীকে বিরাট আর্থিক ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করেছিলেন। যে গুডউইল বা সুনামকে আর্থিক মূল্যে পরিমাপ করা অত্যন্ত কঠিন সেই সুনামও তাতে রক্ষা পেয়েছিল।

মার্টিন লুথার কিং-এর ছেলেকে এরপর জিজ্ঞেস করা হয়েছিল—তিনি একজন শান্তিবাদী হিসাবে সেই সময়কার দেশের সর্বাধিক পদমর্য্যাদা সম্পন্ন নিগ্রো অফিসার এয়ারফোর্স জেনারাল ড্যানিয়েল "চ্যাপি" জেমসের কিভাবে গুণগ্রাহী হলেন?

ডঃ কিং উত্তর বলেছিলেন, "আমি মানুষকে আমার নিজের নীতি অনুযায়ী বিচার করি না—তাঁকে বিচার করি তাঁর নিজের নীতি অনুয়ায়ী।"

একই ভাবে, জেনারাল রবার্ট-ই, লী—একবার কনফেডারেসীর প্রেসিডেন্ট জেফারসন ডেভিডের—অধীনস্থ এক অফিসারের সম্বন্ধে উচ্চ প্রশংসা করেছিলেন। অন্য আর একজন অফিসার তাতে খুব অবাক হয়ে তাঁকে বললেন। "জেনারাল, আপনি কি জানেন না—যে লোকটির সম্বন্ধে আপনি এত উচ্চ-প্রশংসা করেছেন সে আপনার পরম শত্রু এবং আপনার ক্ষতি করার কোন সুযোগ সে নষ্ট হতে দেবেনা?"

জেনারাল লী তার উত্তরে বললেন, "হ্যাঁ, আমি সেটা জানি, কিন্তু, প্রেসিডেন্ট শুধু তার সম্বন্ধে আমার মতামত জানতে চেয়েছেন। তিনি আমার সম্বন্ধে তাঁর মতামত জানতে চান নি।"

যাহোক এই অধ্যায়ে আমি নূতন কোনো বিষয়ে আলোক পাত করছি না।

খ্রীঃ পূর্ব ২২০০ সালে ইজিপ্টের ফারাও আখটেই তাঁর ছেলেকে একটি মূল্যবান উপদেশ দিয়েছিলেন। তিনি বলেছিলেন "রাজনৈতিক কূটনীতিবিদ হয়ে ওঠো। এই নীতি তোমার জয়কে সুনিশ্চিত করতে সাহায্য করবে।"

অন্যভাবে বলতে গেলে বলতে হয় আপনার কাস্টমার, আপনার স্ত্রী বা আপনার বিরোধীদের সঙ্গে কখনও তর্ক করতে যাবেন না। কখনও তাদের সরাসরি বলবেন না—তাদের ভুল হচ্ছে। এইভাবে তাদের উত্তেজিত ক'রে তুলবেন না। আপনার উদ্দেশ্যসিদ্ধির জন্য সামান্য কূটনৈতিক বুদ্ধি প্রয়োগ করুন।

অপরের মতামতকে সম্মান জানান।

কখনও বলবেন না, "আপনার ভুল হচ্ছে"।

চতুর্দশ অধ্যায়

যৌক্তিকতাকে জাগ্রত করার চেষ্টা করুন

আপনার মেজাজ যদি চ'ড়ে যায়—আপনি তাদের হয়ত দু-এক কথা শুনিয়ে আপনার মনটাকে হালকা করলেন। কিন্তু যাকে আপনি কথা গুলো শোনালেন সে কি আপনার আনন্দের ভাগ নিতে পারবে? আপনার চড়া গলার আওয়াজ, আপনার মারমুখী ভাব, তাকে কি আপনার মতের সঙ্গে এক ক'রে দিতে পারবে?

উড্রো ইইলসন বলেছেন," আপনি যদি আমার কাছে হাত জোড় ক'রে আসেন—তাহলে আপনার কাছে শপথ ক'রে বলতে পারি, আপনার মত দ্রুত আমি হাত জোড় করব। কিন্তু আপনি যদি আমার কাছে এসে বলেন, আসুন, আমরা এক জায়গায় বসে এই সমস্যাটা নিয়ে আলোচনা বা পরামর্শ করি এবং আমাদের উভয়ের মতের যদি পার্থক্য দেখা যায় এবং আমরা যদি এই পার্থক্যের কারণটা বুঝতে পারি—তাহলে আমাদের মধ্যে যা হোক খুব বেশী দূরত্ব তৈরী হবে না। যে সমস্ত বিষয়ে আমাদের পার্থক্য দেখা যাবে সেগুলোর সংখ্যা হবে অত্যন্ত নগন্য এবং যে সমস্ত বিষয়ে আমাদের মতৈক্য দেখা যাবে সেগুলোর সংখ্যা হবে অনেক বেশী। ফলে আমাদের যদি ধৈর্য্য থাকে এবং আমরা যদি মিলিত হতে ইচ্ছা করি তাহলে নিশ্চয় আমরা আমাদের মধ্যে প্রীতি এবং বন্ধুত্বের সম্পর্ক বজায় রাখতে পারব।"

আপনার প্রতি একজন মানুষের যদি ঘৃণা এবং বিদ্বেষপূর্ণ মনোভাব থাকে আপনি ক্রীশ্চান দুনিয়ায় যত যুক্তি আছে তার সবগুলোকে যদি তার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করেন তাহলে তাকে কিছুতেই আপনার মানসিকতা বা চিন্তাধারার সঙ্গে ঐক্য স্থাপন করাতে পারবেন না। যে সমস্ত বাপ-মা সন্তানদের তিরস্কার করেন, যে সমস্ত বস্ এবং স্বামীরা তাঁদের কর্ম্মচারী এবং স্ত্রীদের উপর প্রভূত্ব করেন, এবং যে সমস্ত স্ত্রী তাঁদের স্বামীদের উত্যক্ত করেন তাঁদের বোঝা উচিত মানুষ কখনও তাদের নিজেদের মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটাতে চায় না। তাদেরকে আপনার বা আমার সঙ্গে এক মত হতে বাধ্য করা যায় না—কিন্তু আমরা যদি শান্ত ভাবে তাঁদের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করি তাহলে তাদের মনোভাবকে শান্ত এবং বন্ধুত্বপূর্ণ করে তোলা মোটেই অসম্ভব হবে না।

লিঙ্কন প্রায় একশ বছর আগে এই উক্তিটি করেছিলেন। এটা অতিপ্রাচীন এবং সত্য প্রবাদ বাক্য, এক গ্যালন তিক্ত জিনিসের থেকে এক ফোঁটা মধু অনেক বেশী মক্ষিকা কে আকর্ষণ করতে পারে।"—এই কথা গুলো মানুষের ক্ষেত্রেও সর্বতো ভাবে প্রযোজ্য। আপনার প্রয়োজনে আপনি যদি কারোর মন জয় করতে চান তাহলে প্রথমে তাকে বুঝিয়ে দিন যে আপনি তার

অকৃত্রিম বন্ধু। তার প্রতি আপনার এই মনোভাবের মধ্যেই আছে এক ফোঁটা মধু যা তার হৃদয় কে আপনার প্রতি আকৃষ্ট করবে আর সেটাই তার যৌক্তিকতাকে জাগিয়ে তুলবে।

ব্যবসা জগতের এক্সিকিউটিভরা এটা শিখেছেন যে ধর্ম্মঘটীদের প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাবাপন্ন হতে পারলে যথেষ্ট সুফল পাওয়া যায়। একটা উদাহরণের সাহায্যে এই কথাগুলোর সত্যতা প্রমান করা যেতে পারে। যখন হোয়াইট মোটর কোম্পানীর প্লান্টে প্রায় আড়াই হাজার শ্রমিক বেশী মজুরী এবং একটা ইউনিয়ন ঘরের জন্য স্ট্রাইক ডেকে বসল কোম্পানী প্রেসিডেন্ট রবার্ট এফ. ব্ল্যাক মোটেই ক্রুদ্ধ বা উত্তেজিত হলেন না কিংবা শ্রমিকদের উপর দোষারপ করে তাদের অত্যাচারের ভয় দেখালেন না। বরং তিনি তাদের অনেক প্রশংসা করলেন। "শান্তিপূর্ণ ভাবে শ্রমিকরা কোম্পানীর কাছে তাদের বেতন বাড়াবার জন্য দাবী রেখেছেন" এইভাবে প্রশংসা করে তিনি ক্লেভল্যান্ডের কাগজে একটা বিজ্ঞাপন প্রকাশ করলেন। তারপর ধর্ম্মঘটের আন্দোলনকে নিষ্ক্রিয় লক্ষ্য করে তিনি তাদের জন্য বেসবল ব্যাট আর গ্লোভস্ কিনে দিয়ে কারখানা সংলগ্ন ফাঁকা জমিতে বল খেলার জন্য তাদের আমন্ত্রণ জানালেন।

যারা বোলিং বেশী পছন্দ করে তাদের জন্য বোলিং এর উপযুক্ত একটা জায়গা ভাড়া করলেন।

কারোর প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব যে ভাবে উপযোগী হয় শ্রমিকদের প্রতি মিঃ ব্ল্যাকের বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব সেইভাবেই উপযোগী হয়ে উঠল। তাঁর এই মনোভাবে শ্রমিকদের মধ্যেও বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব জাগিয়ে তুলল। সুতরাং ধর্ম্মঘটীরা, ঝাঁটা, বেলচা, গরুর গাড়ী ধার ক'রে কারখানার চারিদিকে ছড়িয়ে থাকা দেশলাইয়ের বাক্স, ময়লা কাগজ, সিগারেটের টুকরো ইত্যাদি নানা রকম আবর্জ্জনা পরিষ্কার করতে শুরু করল। একবার কল্পনা করুন, যে স্ট্রাইকাররা বেশী মজুরী এবং ইউনিয়নের স্বীকৃতি চেয়ে এবং মালিক পক্ষের সঙ্গে লড়াইএর জন্য প্রস্তুত হয়ে গোটা কারখানাটাকে ঘেরাও করে রেখেছিল—তাদের মনোভাবে কি অদ্ভুত পরিবর্ত্তন, আমেরিকার শ্রমিক সংগ্রামের ইতিহাসে এ ধরনের ঘটনার কথা আগে কখনও শোনা যায়নি। এক সপ্তাহের মধ্যে শান্তিপূর্ণ ভাবে ধর্ম্মঘটের মীমাংসা হয়ে গেল।

ড্যানিয়েল ওয়েবস্টার—যাঁর ছিল দেবদুর্লভ সৌন্দর্য্য এবং যিনি জিহোভার মত কথা বলতেন—তিনি ছিলেন একজন অন্যতম শ্রেষ্ঠ আইন ব্যবসায়ী, তিনি তাঁর বক্তব্যের স্বপক্ষে তাঁর জোরালো মনোভাব ব্যক্ত করলেন—তিনি বললেন, এই বিষয়টা মাননীয় জুরিদের চিন্তা এবং বিবেচনা সাপেক্ষ। এখানে কতকগুলো ব্যাপারের উল্লেখ করা হয়েছে। আমার বিশ্বাস সেগুলো আপনাদের দৃষ্টি এড়িয়ে যাবে না অথবা মনুষ্য স্বভাবজাত বুদ্ধি এবং বিশ্লেষণী ক্ষমতা থেকে সহজেই এই বিষয় গুলোর তাৎপর্য উপলব্ধি করতে পারবেন। তাঁর এই ছোট্ট ভাষণ কার্যকরী হতে কিন্তু কোনো বুলডোজার ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়নি। তাঁর মতামতকে জোর করে কারোর উপর চাপানোরও প্রয়োজন হয়নি। ওয়েবস্টার শান্ত স্নিগ্ধ স্বরে তাঁর বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব ব্যক্ত করেছিলেন মাত্র। আর এটাই তাঁকে বিখ্যাত হতে সাহায্য করেছিল।

আপনাকে হয়ত কখনও জুরীদের সিদ্ধান্ত নিতে বা কোনো স্ট্রাইকের মীমাংসা করার জন্য ডাকা হবে না। কিন্তু আপনি নিশ্চয়ই আপনার ভাড়া কমাবার জন্য চেষ্টা করবেন। সেক্ষেত্রে আপনার বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব কি আপনার উদ্দেশ্য সিদ্ধির ক্ষেত্রে সহায়তা করবে?

ও. এল. স্ট্রব নামের একজন এঞ্জিনীয়ার তাঁর বাড়ীভাড়া কমাতে চেয়েছিলেন কিন্তু তিনি জানতেন তাঁর বাড়ীয়ালা একজন কঠিন ধাতুর মানুষ। একদিন ক্লাসে তাঁর বক্তব্য রাখার সময়

মিঃ স্ট্রব বললেন, আমি আমার ল্যাণ্ড-লর্ডকে এই বিষয়টি উল্লেখ করে একটা চিঠি দিয়ে জানালাম যে—আমার লীজের নির্দ্দিষ্ট সময় শেষ হয়ে গেলেই আমি আপনার এ্যাপার্টমেণ্টটা খালি করে দেব। আসল ব্যাপারটা হল আমার দিক থেকে এ্যাপার্টমেন্ট ছেড়ে দেওয়ার কোনো প্রশ্নই ছিল না ল্যান্ড লর্ড যদি ঐ এ্যাপার্টমেণ্টের ভাড়াটা কমান্, কিন্তু অবস্থা দেখে আমি ভীষণ ভাবে হতাশ হয়ে পড়লাম। অন্যান্য ভাড়াটেরাও নানা ভাবে চেষ্টা ক'রে দেখেছেন কিন্তু তাঁরাও সফল হতে পারেন নি। প্রত্যেকে আমাকে জানালেন যে বাড়ীওয়ালা এমন কড়া ধাতের মানুষ যে তাঁকে বাগে আনা অতন্ত কঠিন ব্যাপার। একথা শুনে আমি নিজেকে বললাম, "মানুষের সঙ্গে কেমনভাবে ব্যবহার করতে হয় তা নিয়ে আমরা অনেক পড়াশুনা করেছি সুতরাং আমি পরীক্ষামূলক ভাবে সেই সমস্ত পদ্ধতি ল্যান্ডলর্ডের উপর প্রয়োগ ক'রে দেখতে চাই, সেগুলো কি ভাবে কার্য্যকরী হয়।

"আমার চিঠি পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ল্যাণ্ডলর্ড তাঁর সেক্রেটারীকে নিয়ে আমার সঙ্গে দেখা করতে এলেন। দরজা খুলে তাঁকে দেখেই প্রীতি এবং বন্ধুপূর্ণ সম্ভাষণ জানালাম। ভাড়াটা যে অতিরিক্ত সে বিষয়ে আমি একটি শব্দও উচ্চারণ করলাম না। কিন্তু তাঁর এ্যাপার্টমেণ্টের উচ্ছসিত প্রশংসা করে তাঁর সঙ্গে কথা শুরু করলাম। বিশ্বাস করুন, আমি আন্তরিকতার সঙ্গে তাঁর সব কথাই সমর্থন করলাম এবং তাঁর প্রশংসা করতে গিয়ে ভীষণ ভাবে বাচাল হয়ে উঠলাম। আমি বললাম তিনি এত সুন্দর ভাবে বাড়ীটি তৈরী করেছেন যে সেখানে আর একটা বছর থাকতে পারলে নিজেকে ভাগ্যবান মনে করতাম কিন্তু এত টাকা ভাড়া দেওয়া আমার সাধ্যের বাইরে।"

"ভদ্রলোক অন্য কোনো ভাড়াটের কাছ থেকে আগে এমন আন্তরিকতা বা উষ্ণ অভ্যর্থনা পান নি। যাহোক তিনি তখন তাঁর অসুবিধা বা সমস্যার কথাগুলো আমাকে বলতে শুরু করলেন, তাঁর অন্যান্য ভাড়াটেদের বিরুদ্ধে অভিযোগ করে। একজন ভাড়াটের কাছ থেকে তিনি চোদ্দখানা চিঠি পেয়েছেন তার মধ্যে কতকগুলো অত্যন্ত আপমানজনক। আরেক জন তাঁর লীজের সময়সীমা ভাঙ্গার ভয় দেখিয়েছে যদি না তিনি তার উপরতলার লোকটির নাসিকা গর্জন বন্ধ করতে পারেন।

ল্যান্ডলর্ড বললেন, "সত্যি কথা বলতে কি, কোন বিষয়ে আপনার কোন অভিযোগ নেই। আপনার মত এমন একজন ভদ্র এবং সন্তুষ্ট ভাড়াটে পেয়ে আমি অত্যন্ত স্বস্তি অনুভব করছি।" তারপরে আমি তাঁকে ভাড়া কমানোর বিষয়ে একটি শব্দ উচ্চারণ না করা সত্ত্বেও তিনি ভাড়ার অঙ্কটা সামান্য কমাতে রাজী হলেন। আমি ভাড়ার টাকাটা আরও অনেকটা কমাতে চাইছিলাম সুতরাং যে টাকাটা বহন করা আমার সাধ্যের মধ্যে ছিল আমি সেই টাকার অঙ্কটা উল্লেখ করলাম তাতে তিনি আর একটাও কথা না বলে আমার প্রস্তাবটা মেনে নিলেন।

তিনি চলে যাওয়ার সময় আমার দিকে ফিরে জিজ্ঞেস করলেন, আপনার এ্যাপার্টমেণ্টের ডেকরেশানের জন্য আমি আর কি কি করতে পারি?

ভাড়ার টাকা কমানোর জন্য অন্যান্য ভাড়াটেরা যে পদ্ধতি ব্যবহার করেছিলেন আমি যদি সেই পদ্ধতিগুলো কাজে লাগানোর চেষ্টা করতাম তাহলে আমি নিশ্চিত যে সে বিষয়ে তাঁদের উদ্দেশ্য যে ভাবে ব্যর্থ হয়ে গিয়েছিল আমিও ঠিক সেই অবস্থার সম্মুখীন হতাম। বাড়ীওয়ালার প্রতি আমার বন্ধুত্বপূর্ণ, সহানুভূতিপূর্ণ এবং প্রশংসাসূচক ব্যবহার শেষ পর্য্যন্ত জয়ী হল।

বেশ কয়েক বছর আগে আমাকে মিশৌরীর উত্তর পশ্চিমে কোনো এক অখ্যাত গ্রাম্য স্কুলে জঙ্গলের মধ্য দিয়ে খালি পায়ে হেঁটে ক্লাস করতে যেতে হত। সে সময় আমি সূর্য্যদেব এবং পবনদেব সম্বন্ধে ইশপের একটা রূপক গল্প পড়েছিলাম। কে বেশী শক্তিশালী এই নিয়ে উভয়ের

মধ্যে তুমলা ঝগড়া শুরু হল। পবনদেব বললেন, আমি এখনই প্রমান করে দেব তোমার থেকে আমার ক্ষমতা অনেক বেশী। ঐ দেখ, একটা বৃদ্ধলোক এই দিকেই আসছে তার গায়ে একটা কোট। আমি তোমার সঙ্গে বাজি ধরে বলছি আমার শক্তি প্রয়োগ করে তোমার থেকে আগে ঐ বৃদ্ধ লোকটির শরীর থেকে কোটটা খুলে ফেলব।

সুতরাং সূর্য্যদেব কিছুক্ষণের জন্য এক খণ্ড মেঘের আড়ালে লুকিয়ে পড়লেন। এবং পবনদেব তাঁর শক্তি প্রয়োগ করে সৃষ্টি করলেন প্রবল এক ঘূর্ণি ঝড় কিন্তু তাঁর গতিবেগ যত তীব্র থেকে তীব্রতর হতে থাকল, বৃদ্ধ লোকটি শীতার্ত হয়ে তার কোটটিকে শরীরের সঙ্গে তত শক্ত করে চেপে ধরতে শুরু করল। শেষপর্যন্ত পবনদেব সমস্ত চেষ্টা পরিত্যাগ করে শান্ত হলেন। এবার সূর্য্যদেব মেঘের আড়াল থেকে বেরিয়ে এসে বৃদ্ধলোকটির দিকে তাকিয়ে সামান্য একটু হাসলেন। তাতেই বৃদ্ধলোকটি ভ্রুকুটি করে তার শরীর থেকে কোটটাকে খুলে ফেলল। সূর্যদেব তখন পবন দেবকে বললেন নম্র এবং বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ সর্বদাই প্রতিহিংসা এবং প্রচণ্ডতার থেকে অনেক বেশী বলবান। যে সমস্ত মানুষ এই তত্ত্বটা উপলব্ধি করেছেন যে, এক গ্যালন তিক্ত দ্রব্যের থেকে এক ফোটা মধু অনেক বেশী মক্ষিকাকে আকর্ষণ করতে পারে, তাঁরা দিনের পর দিন নম্র এবং বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ প্রদর্শন করতে পারেন। মেরী ল্যান্ডের F, Gale connor এই কথাটিকে প্রমান করেছিলেন যখন তাঁকে তৃতীয়বারের জন্য তাঁর চার মাস ব্যবহৃত গাড়ীটাকে সারাই করার জন্য সেই গাড়ী ব্যবসায়ীর সার্ভিস বিভাগে নিয়ে যেতে হয়েছিল, তিনি সেই ঘটনার বর্ণনা দিতে গিয়ে আমাদের ক্লাসে বললেন, এটা আমি বুঝেছিলাম, সার্ভিস ম্যানেজারের সঙ্গে যুক্তিসঙ্গত কথা বলে অথবা তাঁর সঙ্গে চীৎকার চেঁচামেচি করে আমার সমস্যাটির সন্তোষজনক সমাধান হবার কোনো সম্ভাবনা নেই।

সুতরাং আমি শোরুমের দিকে এগিয়ে গেলাম এবং এজেন্সীর মালিক মিঃ হোয়াইটের সঙ্গে দেখা করতে চাইলাম। কিছুক্ষণ পরে আমাকে মিঃ হোয়াইটের অফিসে নিয়ে যাওয়া হল। আমি তাঁকে নিজের পরিচয় দিয়ে বললাম আমার যে সমস্ত বন্ধুদের ইতিপূর্বে তাঁর সঙ্গে ডিলীং (Dealing) এর সুযোগ হয়েছে তাদের উপদেশ অনুযায়ী তাঁর কোম্পানী থেকে আমি গাড়ীটা কিনেছিলাম। আমাকে বলা হয়েছিল আমি তাঁর কোম্পানী থেকে গাড়ী কিনলে সেটা আমি ন্যায্য দামে পেতে পারি। শুধু তাই নয় এই কোম্পানীর আফটার সেল সার্ভিস কোনো প্রশ্নের অপেক্ষা রাখে না। মিঃ হোয়াইট আমার কথা গুলো শুনতে শুনতে খুশী হয়ে অল্প অল্প হাসছিলেন। তখন তাঁকে আমি তাঁদের সার্ভিস ডিপার্টমেন্ট থেকে আমাকে যে সমস্যাটার সম্মুখীন হতে হয়েছিল সে সম্বন্ধে তাঁর দৃষ্টি আকর্ষণ করলাম। আমি তাঁকে বললাম, আমি আশা করেছিলাম যে পরিস্থিতি আপনার কোম্পানীর সুনামের যথেষ্ট ক্ষতি করতে পারে সেটা নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনি সচেতন হবেন। এই বিষয়ে তাঁর মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য তিনি আমাকে ধন্যবাদ জানালেন এবং আমাকে নিশ্চিত আশ্বাস দিলেন যে আমার সমস্যাটার উপরে অবিলম্বে যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করা হবে। কেবল মাত্র ব্যক্তিগতভাবে তিনি আমার সম্যাসাটি সম্বন্ধে আগ্রহী হলেন না। আমার গাড়ীটার মেরামতের কাজ চলা কালীন তার ব্যক্তিগত গাড়ীটা আমার ব্যবহারের জন ধার দিলেন।

অমর সব উপকথার স্রষ্টা ঈশপ, খৃঃ পূর্ব ছ-শো সালে ছিলেন একজন গ্রীক ক্রীতদাস। তবুও মনুষ্যজাতির স্বভাব ও প্রকৃতি সম্বন্ধে যে সত্য উদঘাটন করেছিলেন তা আজকের যুগের বোস্টন এবং বার্মিংহামে যতটা মূল্যবান হিসাবে স্বীকৃত, আজথেকে ২৬০০ বছর আগে এথেন্সে ততটাই

মূল্যবান হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছিল। সূর্য্য আপনাকে বায়ুর থেকে অধিকতর দ্রুত আপনার কোটটাকে আপনার শরীর থেকে খুলিয়ে নিতে পারে। অপরের প্রতি দয়া, বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব এবং প্রশংসা-ক্রোধ, উত্তেজনা, বিদ্বেষ বা প্রচণ্ডতার থেকে অনেক আগেই তাদের মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারে।

লিঙ্কনের মূল্যবান উক্তিটি মনে রাখার চেষ্টা করবেন। এক গ্যালন তিক্ত বস্তুর থেকে এক ফোটা মধু অনেক বেশী মক্ষিকাকে আকর্ষণ করতে পারে।

বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ দিয়ে শুরু করুন।

পঞ্চ দশ অধ্যায়

সক্রেটিসের গোপন কথা

যখন আপনি অন্য কারো সঙ্গে কথা বলবেন, যে বিষয়ে আপনার সঙ্গে তার মত পার্থক্য হতে পারে বলে মনে করছেন সে বিষয়টা দিয়ে আলোচনা শুরু করবেন না। কিন্তু আলোচনার ক্ষেত্রে যে বিষয়ে আপনাদের উভয়ের মতের ঐক্য স্থাপিত হবে সে বিষয়টারই উপর জোর দিন। সম্ভব হলে আপনারা উভয়েই যে একই পরিসমাপ্তির জন্য চেষ্টা করছেন এবং আপনাদের যে মতপার্থক্য সেটা কেবল পদ্ধতির ক্ষেত্রে, উদ্দেশ্যের ক্ষেত্রে নয় সেই বিষয়ে বেশী করে গুরুত্ব আরোপ করুন।

প্রথমেই অপর পক্ষকে দিয়ে 'হাঁ' বলাবার চেষ্টা করুন। সম্ভব হলে সে যাতে না বলে সে বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

একটি না সূচক উত্তর প্রফেসর হ্যারী ওভারস্ট্রীটের মতে, এমন একটি কঠিন প্রতিবন্ধকতা যেটা এড়ানো সম্ভব হয় না। আপনি যখন কোনো বিষয়ে না বলেন আপনার ব্যক্তিত্বের সমস্ত অহঙ্কার এটাই প্রমান করে যে আপনি আপনার নিজের মতেই অটল। আপনার পরে মনে হতে পারে যে 'না' বলাটা আপনার উচিত হয়নি তা সত্ত্বেও আপনার অহঙ্কার সেখানে কাজ করে। আপনার মনে হবে একবার যখন আপনি না শব্দটি উচ্চারণ করে ফেলেছেন তখন সেটাকেই ধরে থাকবেন। এথেকে বোঝা উচিত, একজন লোকের 'হাঁ' সূচক উত্তর দিয়েই শুরু করার বিষয়টি সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ।

একজন দক্ষ বক্তা প্রথমেই প্রচুর 'হাঁ' সূচক সাড়া পান। এটাই শ্রোতার মনস্তাত্ত্বিক কার্য্যপ্রণালীকে 'হাঁ' সূচক লক্ষ্যে পৌছিয়ে দিতে সাহায্য করে। এর গতি ঠিক একটি বিলিয়ার্ড বলের মত। এখানে মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টান্তটি সম্পূর্ণ পরিষ্কার যখন কেউ না বলেন তার অর্থ যখন না-ই দাঁড়ায় তিনি দুই অক্ষরের শব্দটি উচ্চারণ করার থেকেও অনেক বেশী কিছু করে ফেলেন। তাঁর স্নায়বিক, পেশীগত এবং গ্রন্থিযুক্ত শরীরের আভ্যন্তরীন সমস্ত যন্ত্রগুলো একটা প্রত্যাখানের অবস্থায় এসে একত্রিত হয়। তার সমস্ত স্নায়বিক পেশীর প্রক্রিয়া গুলো নিজেদেরকে সেটা মেনে নেবার বিরুদ্ধে প্রহরায় নিয়োজিত করে। বিপরীত দিকে, যখন কেউ হাঁ বলে—প্রত্যাহারের কোনো ক্রিয়া ঘটার সম্ভাবনা থাকেনা। সুতরাং প্রথমেই যত হাঁকে আমরা প্রবৃত্ত করাতে পারব ততই আমাদের চূড়ান্ত প্রস্তাবের জন্য অপরের মনোযোগ আকর্ষণে সাফল্য লাভ করব।

এই হ্যাঁ সূচক সাড়াটা একটা সহজপদ্ধতি, তবুও এই পদ্ধতিটাই বিশেষ ভাবে অবহেলিত

হয়। এতে মনে হবে মানুষ প্রথমেই অন্যদের বিরোধিতা ক'রে নিজেদেরকে গুরুত্বপূর্ণ বিবেচনা করবে।

একজন কাস্টমার, একটি শিশু, একজন স্বামী বা স্ত্রী কিংবা একজন ছাত্রকে দিয়ে কোনো বিষয়ে প্রথমেই না বলালে সেই না টাকে হ্যাঁ এ পরিবর্ত্তিত করতে প্রচুর ধৈর্য, চেষ্টা, জ্ঞান এবং বুদ্ধির প্রয়োজন হবে। এই হ্যাঁ সূচক পদ্ধতিটা নিউ ইয়র্ক শহরের গ্রীনউইচ সেভিংস ব্যাঙ্কের টেলার (Teller) জেমস্ এবারসনকে একজন সম্ভাবনাময় কাস্টমারকে হারানোর ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করেছিল।

মিঃ এবারসন বললেন, "এই ভদ্রলোক আমাদের ব্যাঙ্কে একটা এ্যাকাউন্ট খুলতে এসেছিলেন এবং আমি তাঁকে কতকগুলো প্রয়োজনীয় ফর্ম ভর্ত্তি করার জন্য দিলাম। তার মধ্যে কতকগুলি প্রশ্নের উত্তর লিখলেন স্বেচ্ছায় খুশী হয়ে কিন্তু বাকীগুলোর উত্তর লিখতে তিনি সরাসরি অস্বীকার করলেন।

মনুষ্য সম্প্রদায়ের সম্পর্কের উপর পড়াশুনা করার আগে আমাদের সেই সম্ভাবনাময় কাস্টমারকে হয়ত বলতাম তিনি যদি ঐ প্রশ্নের উত্তর গুলো দিতে অস্বীকার করেন তাহলে আমাদের পক্ষেও তাঁর এ্যাকাউন্ট খুলতে রাজী হওয়া সম্ভব হবে না। অতীতে ঐ ধরনের কাজ করে নিজেকে দোষী মনে করে খুব লজ্জিত বোধ করতাম। স্বাভাবিক ভাবে ঐ ধরনের একটা চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিলে আমার ভাল লাগত। আমি আমার বস্‌কে এটা বলে বুঝিয়ে দিতাম যে একজন কাস্টমারের জন্য ব্যাঙ্কের নিয়ম কানুন ভেঙ্গে ফেলা যায় না। কিন্তু যে ভদ্রলোক আমাদের পৃষ্ঠপোষকতা করার জন্য আমাদের ব্যাঙ্কে এসেছেন তাঁর সঙ্গে ঐ ধরনের আচরনে নিশ্চয়ই তিনি নিজেকে অবাঞ্ছিত এবং গুরুত্বহীন মনে করতেন।

আমি আজ সকালেই নিজের বিবেচনাকে একটু কাজে লাগাবার চেষ্টা করেছিলাম। আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম ব্যাঙ্ক যা চাইছে সে বিষয়ে আমি কোনো কথা বলব না। কিন্তু কাস্টমার যা চাইছেন সে বিষয়ে আমি যথেষ্ট গুরুত্ব দেবার চেষ্টা করব। সুতরাং আমি দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেছিলাম প্রথম থেকেই তাঁকে দিয়ে হ্যাঁ, হ্যাঁ বলাব। আমার সিদ্ধান্ত অনুযায়ী আমি তাঁর সঙ্গে একমত হয়ে বললাম তিনি যে ইনফর্মেশনগুলো দিতে অস্বীকার করেছেন সেগুলোর উল্লেখ করার বিশেষ কোন প্রয়োজন নেই।

এবার আমি তাঁকে বললাম, মনে করুন আপনার মৃত্যুর সময়ে এই ব্যাঙ্কে আপনার অনেক টাকা জমা হয়ে আছে। আপনি কি চাইবেন না আপনার মৃত্যুর পর ব্যাঙ্ক আপনার কোনো নিকট আত্মীয়ের হাতে ঐ টাকাটা তুলে দেয় আইনত যার ঐ টাকায় অধিকার আছে?

"হ্যাঁ নিশ্চয়ই—তিনি উত্তরে বললেন।

আচ্ছা এটা কি আপনার ভাল মনে হচ্ছে না যে আপনার নিকট আত্মীয়ের নামটা উল্লেখ করা উপযুক্ত হবে, যাতে আপনার মৃত্যু হলে দেরী বা ভুল না করে আপনার ইচ্ছেটাকে পূরণ করতে পারি? আবার তিনি বললেন, হ্যাঁ হ্যাঁ নিশ্চয়ই।

যুবকটির মনোভাব কোমল হয়ে উঠল এবং কিছুক্ষণের মধ্যে তার চিন্তাধারার পরিবর্ত্তন ঘটল *যখন সে বুঝতে পারল এই খবরটা আমরা আমাদের নিজেদের প্রয়োজনে চাইছি না সেটা চাইছি তারই প্রয়োজনে।* ব্যাঙ্ক থেকে চলে যাওয়ার আগে তরুণটি নিজের সম্বন্ধে সমস্ত খবর দিল তাই নয় আমারই সাজেশান অনুযায়ী সে একটা ট্রাস্ট এ্যাকাউন্ট খুলল যেখানে বেনিফিসিয়ারী হিসাবে

তার মায়ের নাম উল্লেখ করল। এবং তার মায়ের সম্বন্ধেও সমস্ত তথ্য সরবরাহ করল, আমি লক্ষ্য করলাম, প্রথম থেকে তাঁকে দিয়ে হাঁ হ্যাঁ বলাতে পারায় সে আসল প্রসঙ্গটাই ভুলে গেল এবং আমার সাজেশান অনুযায়ী সব কিছু করতে পেরে খুব খুশী হল।

এডি স্নো, ক্যালিফোর্নিয়ার ওক্‌ল্যাণ্ডে যিনি আমাদের কোর্সটাকে চালু করার দায়িত্ব নিয়েছিলেন তিনি বলেছিলেন কিভাবে তিনি একটা দোকানের বেশ ভাল একজন খরিদ্দার হয়ে উঠতে পেরেছিলেন কারণ সেই দোকানের মালিক তাঁকে দিয়ে প্রথম থেকে হাঁ হ্যাঁ বলাতে পেরেছিলেন। এডি এক সময়ে তীর ধনুক নিয়ে শিকার করতে অত্যন্ত আগ্রহী হয়ে পড়েছিলেন এবং তাতে ব্যাপারটা তাঁর কাছে রীতিমত মজার ব্যাপার হয়ে দাঁড়িয়েছিল আর সেজন্য শিকারের সরঞ্জাম কেনার জন্য প্রচুর অর্থ ব্যয় করছিলেন। যখন তাঁব ভাই তাঁর সঙ্গে দেখা করতে এলেন তিনি ঐ দোকান থেকে তাঁর ভাই এর জন্য একটা ধনুক ভাড়া করতে গেলেন। সেলস্ কাউণ্টারে বসা লোকটি তাঁকে জানাল তারা ধনুক ভাড়া দেয় না। সুতরাং এডি আরেকটা দোকানে ফোন করলেন তারপর যেটা ঘটল সেটার বর্ণনা দিতে গিয়ে বললেন,

যে ভদ্রলোক আমার ফোনটা রিসিভ করেছিল তিনি অত্যন্ত মিষ্টি সুরে সহযোগিতা এবং বন্ধুত্বের মনোভাব নিয়ে কথা বলছিলেন, ধনুক ভাড়া দেবার ব্যাপারে অন্য স্টোরের থেকে এখানে আমার প্রশ্নের উত্তর দেবার ভঙ্গীটি ছিল সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। ফোনের অপর প্রান্তের ভদ্রলোক অত্যন্ত দুঃখ প্রকাশ করে জানালেন তাঁরা ধনুক ভাড়া দিতে পারেন না কারণ ধনুক ভাড়া দেবার মত অতিরিক্ত স্টক তাঁর দোকানে নেই। তারপর তিনি আমাব কাছে জানতে চাইলেন আগে আমি কোনো ধনুক ভাড়া করেছি কিনা। আমি উত্তরে বললাম, "হ্যাঁ, বেশ কযেক বছর আগে" তিনি আমাকে স্মরণ করিয়ে দিলেন সম্ভবত আমাকে তার জন্য পঁচিশ থেকে ত্রিশ ডলার খরচ করতে হয়েছিল। অমি আবাব বললাম, "হ্যাঁ", তিনি পুনরায় জিজ্ঞেস করলেন আমার সঞ্চয়ের অভ্যাস আছে কিনা। স্বাভাবিক ভাবে আমি বললাম, হ্যাঁ, তখন তিনি আমাকে ব্যাখ্যা কবে বললেন সমস্ত সাজ সরঞ্জাম এবং উপকরণ সহ একটা বো-সেট বিক্রী করেন ৩৪.৯৫ ডলারে। সুতরাং ভাড়ার টাকার অতিরিক্ত মাত্র ৪.৯৫ ডলাব খরচ করলে আমি একটা সম্পূর্ণ সেট কিনতে পারি। সেজন্য তাঁরা ধনুক ভাড়া দেওয়ার নিয়মকে বাতিল করে দিয়েছেন। তাহলে আমি কি একটা নূতন বো সেট কেনাটাকে যুক্তিসঙ্গত মনে করছি? আমার হ্যাঁ সূচক উত্তরটা আমাকে একটা ধনুকের সেট কিনতে উৎসাহিত করল। সুতরাং আমি ধনুকের সেটটা তো কিনলামই উপরন্তু ঐ দোকান থেকে প্রয়োজনীয় আরও অনেকগুলো জিনিস কিনে ফেললাম, তারপর থেকে আমি হলাম ঐ দোকানের একজন নিয়মিত কাস্টমার।

সক্রেটিসের নাম আমাদের মত শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মানুষেরা নিশ্চয়ই শুনেছি। একজন অন্যতম শ্রেষ্ঠ মহান দার্শনিক হিসাবে তাঁর নাম পৃথিবীর ইতিহাসে স্বর্ণাক্ষরে লেখা আছে। তিনি এমন কিছু মহত্তম এবং বৈশিষ্টপূর্ণ কাজ করে এমন অতুলনীয় দৃষ্টান্তের সৃষ্টি করেছিলেন যা পৃথিবীর ইতিহাসে মুষ্টিমেয় কয়েকজন মানুষের পক্ষে করা সম্ভব হয়েছিল। তিনি একটা মানুষের সম্পূর্ণ মানসিকতাকে কয়েক মুহূর্তের মধ্যে বদলে দিতে পারতেন। আর তাঁর মৃত্যুর দুইহাজার চারশ বছর পরেও আজকের পৃথিবীতে সর্বশ্রেষ্ঠ জ্ঞানী পথপ্রদর্শক হিসাবে সম্মানিত হয়ে আসছেন।

আমরা হয়ত বিস্মিত হয়ে ভাবব তাঁর এই স্বর্ণ শিখবস্থিত সম্মানলাভের পদ্ধতিটি কি? তিনি *কি মানুষকে বলতেন* তাঁদের ভুল হচ্ছে। না, তেমন কথা সক্রেটিসের মত একজন মহান দার্শনিক

উচ্চারণ করার কথা কল্পনাই করতে পারতেন না, তাঁর গোটা পদ্ধতিটা যেটাকে এখন সক্রেটিক মেথড বা সক্রেটিসের পদ্ধতি বলা হয় সেটা, 'হ্যাঁ হ্যাঁ' সূচক উত্তরের উপর প্রতিষ্ঠিত ছিল। তিনি এমন ভাবে প্রশ্ন করতেন যাতে তাঁর প্রতিপক্ষকে তাঁর সঙ্গে একমত হতে হত। তিনি একটার পর একটা স্বীকারোক্তি পেয়ে যেতেন যতক্ষণ পর্য্যন্ত না তিনি প্রচুর সংখ্যক 'হ্যাঁ' সূচক উত্তর পেতেন। তিনি তাঁর প্রতিপক্ষকে একটার পর একটা প্রশ্ন করে যেতেন যতক্ষণ পর্য্যন্ত না, সেগুলোকে প্রায় না বুঝে, তাঁর প্রতিপক্ষের লোকেরা একটা চূড়ান্ত সিদ্ধান্তকে মেনে নিতে বাধ্য হতেন যেটাকে তাঁরা কয়েক মুহুর্ত আগে সম্পূর্ণ ভাবে অস্বীকার করেছিলেন।

পরবর্ত্তী সময়ে যদি কাউকে, তার ভুল হচ্ছে, একথাটা বলার জন্য উদ্‌গ্রীব হয়ে উঠি তাহলে আমাদের সক্রেটিসের বিষয়টাকে মনে করতে হবে এবং এমন কিছু ভদ্রজনোচিত প্রশ্ন করতে হবে যার উত্তর হবে 'হ্যাঁ, হ্যাঁ'।

চীন দেশে একটা প্রবচন চালু আছে, "যার পদক্ষেপ মৃদু সে অনেক দূর পর্য্যন্ত যেতে পারে। প্রশ্নের মাধ্যমে অন্য লোককে দিয়ে 'হ্যাঁ, হ্যাঁ" বলানোর চেষ্টা করুন।

ষোড়শ অধ্যায়

সহযোগিতা লাভ করার উপায়

ফিলাডেলফিয়ার এ্যাডলফ্ সেলজ্ যিনি একটি অটোমোবাইল সোরুমের সেলস্ ম্যানেজার এবং আমাদের কোর্সের একজন ছাত্র, তিনি ভগ্নোৎসাহ এবং বিশৃঙ্খল কয়েকজন সেলস্ অফিসারের মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনা সঞ্চার করার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করলেন। তার পরিপ্রেক্ষিতে তিনি একদিন একটা মিটিং ডেকে তাঁর সেলসের লোকদের কাছে তাঁরা সঠিক কি প্রত্যাশা করেন সে বিষয়ে পরিষ্কার ভাবে তাঁকে জানানোর জন্য অনুরোধ করলেন, তাঁরা যখন সেগুলো বলছিলেন তিনি তাঁদের কথাগুলো একটা ব্ল্যাকবোর্ডে পরিষ্কার ভাবে লিখে ফেললেন। তারপর তিনি সেলসের লোকদের উদ্দেশ্যে বললেন আপনারা যে গুনমানের জিনিস আমার কাছে প্রত্যাশা করছেন সেগুলো আমি আপনাদের নিশ্চয়ই দেব। এখন আপনারা আমাকে বলুন আপনাদের কাছ থেকে আমাদের কি প্রত্যাশা করার অধিকার থাকতে পারে? তিনি তাঁদের কাছ থেকে অত্যন্ত দ্রুত তাঁর প্রশ্নের উত্তর পেলেন। তাঁরা বললেন "আপনি আমাদের কাছ থেকে আনুগত্য, সততা, উৎসাহ, চরম আশাবাদ, দলগত কাজের উৎকর্ষতা এবং সর্বোপরি আটঘণ্টার উৎসাহ যুক্ত কাজ প্রত্যাশা করতে পারেন।" এক নূতন উৎসাহ অনুপ্রেরণার মধ্য দিয়ে মিটিং শেষ হল। একজন সেলস অফিসার দিনে চোদ্দঘণ্টা কাজ করার ইচ্ছা প্রকাশ করলেন এবং মিঃ সেলজ্ আমাকে জানালেন বিক্রির পরিমান অসাধারণ ভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। সেলস্ অফিসাররা আমার সঙ্গে নৈতিকতার সওদা করেছিল। মিঃ সেল্‌জ্ বললেন, যত সময় আমি আমার জায়গা থেকে এতটুকু সরে আসবনা মনে করে বদ্ধপরিকর ছিলাম তাঁরাও তাঁদের জায়গা থেকে এক চুলও সরে আসবে না ব'লে দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিয়ে বসেছিলেন, তাঁদের ইচ্ছা এবং চাহিদা সম্বন্ধে তাঁদের সঙ্গে আলোচনাটুকুই তাঁদের অনমনীয় মনোভাবের পরিবর্ত্তনের জন্য প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল। কেউ এটা ভাবতে ভালবাসে না যে সে সবকিছু বিক্রী করছে অথবা তাকে কিছু করতে বলা হয়েছে। পক্ষান্তরে আমরা এটা ভাবতে ভালবাসি, আমরা আমাদের সামর্থ্য মত জিনিস কিনছি এবং আমাদের ধারণা

বা ইচ্ছা অনুযায়ী কাজ করছি।

অন্যলোককে ভাবতে দেওয়া যে, পরিকল্পনা বা চিন্তাটা তারই মস্তিষ্কপ্রসূত আবিষ্কার তাহলে সেটা শুধুমাত্র ব্যবসা বা রাজনীতির ক্ষেত্রে উপযোগী হয়ে উঠবে তাই নয় এটা পারিবারিক জীবনকেও একইভাবে প্রভাবিত করবে। ওক্লাহামার তুলসার বাসিন্দা পল এম ডেভিস তাঁর ক্লাসে তাঁর একটা বক্তব্যে বলেছিলেন কিভাবে তিনি এই নীতিটাকে প্রয়োগ করেছিলেন। সমৃদ্ধ স্থানগুলো দেখার জন্য একবার আমি সপিরবারে ছুটি কাটাতে বেরিয়েছিলাম। গেটিসবার্গের গৃহযুদ্ধের রণাঙ্গন, ফিলাডেলফিয়ার স্বাধীনতার স্মারক চিহ্নিত হল ঘর ইত্যাদি ঐতিহাসিক দ্রষ্টব্য স্থান গুলো স্বচক্ষে পরিদর্শন করার আজন্ম লালিত স্বপ্ন ছিল আমার। ভ্যালি ফোর্জ, জেমস্ টাউন এবং উইলিয়ামস্ বার্গের সুরক্ষিত ঔপনিবেশিক গ্রাম আমার দ্রষ্টব্য স্থানের তালিকার অন্তর্ভুক্ত ছিল।

মার্চ মাসে আমার স্ত্রী ন্যান্সি উল্লেখ করেছিলেন যে তিনি পশ্চিমের রাজ্যগুলো, নিউ মেক্সিকোর আকর্ষনীয় স্থানগুলো এবং এরিজোনা, ক্যালিফোর্নিয়া এবং নেভাদার বিশিষ্ট স্থানগুলো দেখার জন্য সপরিবারে গ্রীষ্মের ছুটিটা কাটানোর পরিকল্পনা করেছেন। তিনি এই দ্রষ্টব্য স্থানগুলো দেখবেন বলে কয়েক বছর ধরে আশা করে আছেন। কিন্তু দুর্ভাগ্য বশতঃ দুটো ভ্রমন পরিকল্পনার মধ্যে আমরা কোনোটাকেই কার্য্যকরী করে উঠতে পারিনি।

আমার মেয়ে এ্যানি ইউনাইটেড স্টেট্স এর ইতিহাসের উপর জুনিয়ার হাইস্কুল থেকে সবে একটা কোর্স সম্পূর্ণ করেছে. এবং সে, যে সমস্ত ঘটনা আমাদের দেশের উন্নতিকে রূপদান করেছে সে সমস্ত বিষয় জানার জন্য আগ্রহী হয়ে উঠেছে। আমি তাকে জিজ্ঞাসা কবলাম, যে সমস্ত জায়গা সম্বন্ধে সে পড়াশোনা করেছে তার মধ্যে কোন্ কোন্ জায়গাগুলো সে দেখতে আগ্রহী।

দুদিন পরে আমরা যেদিন ডিনার টেবিলে সবাই একত্রিত হলাম ন্যান্সী বললেন সবাই যদি রাজী থাকে তাহলে আমরা গ্রীষ্মের ছুটিটা প্রাচ্যের সমস্ত রাজ্য গুলো ঘুরে দেখব। সেই ভ্রমণটা এ্যানের পক্ষে উপযুক্ত হবে এবং আমাদের সকলের পক্ষে বেশ রোমাঞ্চকর হয়ে উঠবে। আমরা ন্যান্সির প্রস্তাব সমর্থন করলাম।

ব্রুকলীনের বৃহত্তম হাসপাতালকে একজন এক্স-রে মেশিন প্রস্তুতকারক তাঁর এক্সরে মেশিন এবং সংশ্লিষ্ট সমস্ত উপকরণ বিক্রী করার সময় এই মনস্তাত্ত্বিক পদ্ধতি ব্যবহার করেছিলেন। এই হসপিটাল আলাদা একটা বিল্ডিং তৈরী করছিলেন এবং আমেরিকার সর্বশ্রেষ্ঠ এক্স-রে বিভাগ দিয়ে এই বিল্ডিংটাকে সুসজ্জিত করার প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন। ডঃ এল—, যিনি এই এক্সরে বিভাগের দায়িত্বে ছিলেন, তিনি লক্ষ্য করলেন প্রত্যেকটি সেলস্ রিপ্রেজেণ্টেটিভ প্রত্যেকের নিজেদের কোম্পানীর উপকরণের প্রশংসা করতে গিয়ে যে অপূর্ব সুন্দর যৌক্তিকতায় পরিপূর্ণ বাক্চাতাচুর্যের পরিচয় দেন তাতে তিনি ভীষণ ভাবে চমৎকৃত হয়েছিলেন।

আর একজন এক্সরে মেশিন প্রস্তুতকারক আরও বেশী দক্ষতার প্রমান দিয়েছিলেন। তিনি অপরের স্বভাব বা প্রকৃতিকে নিজের কাজের উপযোগী করে তোলার কৌশল অন্যদের থেকে অনেক ভাল জানতেন। তিনি এরকম একটা চিঠি লিখেছিলেন

"আমাদের ফ্যাক্টরী সম্প্রতি নূতন ধরনের এক্সরে মেসিনের উপকরণ সামগ্রীর প্রস্তুতি পর্ব সম্পূর্ণ করেছে। এই সমস্ত মেশিনের প্রথম চালানটা সমুদ্রপথে আমাদের অফিসে পৌছে গেছে।

সেগুলোর প্রস্তুত প্রক্রিয়াতে ত্রুটি ধরা পড়েছে। সেটা আমরা জানি এবং সেগুলোকে আমরা উন্নততর পর্য্যায়ে নিয়ে যেতে চাই। সেজন্য যদি আপনি আপনার অত্যন্ত মূল্যবান সময় থেকে সামান্য কিছুটা ব্যয় ক'রে সেগুলোকে একটু পর্য্যবেক্ষণ করেন এবং সেগুলোকে কিভাবে আপনার পেশার উপযোগী ক'রে তোলা যায় সে বিষয়ে যদি আমাদের সামান্য ধারণা দেন তাহলে আন্তরিক ভাবে আপনার কাছে ঋণী থাকব। আপনি যে অত্যন্ত ব্যস্ত সেটা জেনে, আপনি যে সময়টা উল্লেখ করবেন সেই সময়ে আপনার জন্য আমার গাড়ীটা পাঠিয়ে দিতে পারলে অত্যন্ত খুশী হব।"

ডঃ এল-তাঁর ক্লাসে ঘটনাটা বর্ণনা করতে গিয়ে বললেন, আমি চিঠিটা পেয়ে খুব অবাক হয়ে গেলাম, শুধু তাই নয় চিঠিটাতে আমাকে যথেষ্ট প্রশংসা করা হয়েছে এবং সাদর অভ্যর্থনাও জানানো হয়েছে। আগে কখনও কোনো এক্স-রে মেশিন প্রস্তুতকারক আমার উপদেশ চেয়ে আমাকে চিঠি লেখে নি, এঘটনায় আমি নিজেকে বেশ গুরুত্বপূর্ণ মনে করলাম। সে সপ্তাহে প্রতিটি রাত্রিতে আমি ভীষণ ভাবে ব্যস্ত ছিলাম, কিন্তু উল্লিখিত উপকরণ গুলো দেখার জন্য আমি একটা ডিনারের এ্যাপয়ন্টমেণ্ট বাতিল করে দিলাম। আমি সে সমস্ত যন্ত্রাংশ যত ভাল করে দেখলাম ততই আমার সেগুলোর প্রতি আকর্ষণের মাত্রা বেড়ে যেতে লাগল।

কেউ কিন্তু সেগুলোকে আমার কাছে বিক্রী করার চেষ্টা করেনি। আমার মনে হল হাসপাতালের জন্য সেই সমস্ত উপকরণ গুলো কেনার পরিকল্পনাটা আমারই। এর উচ্চ গুনমানের কাছে নিজেকে বিকিয়ে দিলাম এবং সেটাকে স্থাপন করার আদেশ দিলাম।

সেল্ফ রিলায়েন্স নামক একটি প্রবন্ধে র‍্যাল্ফ ওয়ার্ল্ডে এমার্সন বিবৃতি দিয়েছেন, "প্রতিভাযুক্ত প্রতিটি কাজে আমরা আমাদের প্রত্যাখাত চিন্তাগুলোকে স্বীকৃতি দিই. সেগুলো আবার তাদের মহিমান্বিত গৌরব নিয়ে আমাদের কাছে ফিরে আসে।

অপর ব্যক্তিকে ভাবতে দিন যে পরিকল্পনাটা তাঁরই।

সপ্তদশ অধ্যায়

একটি আবেদন যেটা সকলেই পছন্দ করে

আমি একসময় মিশৌরীর কেয়ারনে-তে জেসি জেমস্‌দের খামার বাড়ী দেখতে গিয়েছিলাম যেখানে জেসি জেমস্‌-এর ছেলে বাস করত।

তার স্ত্রী আমাকে বললেন জেসি ট্রেন ডাকাতি এবং ব্যাঙ্ক লুট করে প্রতিবেশী চাষীদের বন্ধকী ঋণ পরিশোধের জন্য তাদের টাকা দিতেন।

জেসি জেমস সম্ভবত ডাচ সালজ্, টু-গান (Two gun) ক্রাউলে, এ্যালকাপোন প্রভৃতি অপরাধীদের মত নিজেকে একজন আদর্শবাদী হিসাবে বিবেচনা করতেন। এটা সত্যি যে প্রতিটি মানুষের নিজের সম্বন্ধে একটি উচ্চ ধারনা থাকে এবং নিজেদের মূল্য নিরুপণের ক্ষেত্রে উৎকর্ষতা এবং নিঃস্বার্থের পরিচয় দেয় জে. পিয়ারপন্ট মরগ্যান, তাঁর একটি বিশ্লেষণাত্মক রচনার মধ্যবর্ত্তী স্থানে লক্ষ্য করেছিলেন যে, একজন মানুষের কোনো কিছু করার পেছনে দুটি যুক্তিসঙ্গত কারন থাকে। তার মধ্যে একটা হল—যেটা সে করা উপযুক্ত বিবেচনা করে এবং দ্বিতীয়টি হল বাস্তবের সঙ্গে সম্পর্কিত কোন বিষয়। মানুষটি নিজেই বাস্তব কারণটিকে নিয়েই চিন্তা করবে। কিন্তু সে

ব্যাপারে আপনার বেশী গুরুত্ব দেবার প্রয়োজন নেই। কিন্তু আমরা সকলেই মনের দিক থেকে আদর্শবাদী হয়ে যে উদ্দেশ্যগুলোকে উপযুক্ত বলে বিবেচনা করি সেগুলোর সম্বন্ধে বেশী চিন্তা ভাবনা করা পছন্দ করি। সুতরাং মানুষের মানসিকতা পরিবর্ত্তন করার জন্য মহত্তর উদ্দেশ্যের প্রতি মনোনিবেশ করার জন্য আবেদন করুন। সেটা কি ব্যবসায়ের ক্ষেত্রে খুব বেশী আদর্শ স্বরূপ হিসাবে চিহ্নিত হবে না?

পেনসিলভ্যানিয়ার, গ্লেনলডেনের ফ্যারেল মিচেল কোম্পানীর হ্যামিলটন জে. ফ্যারেলের বিষয়টা উল্লেখ করা এখানে প্রাসঙ্গিক হবে। মিঃ ফ্যারেলের একজন ভাড়াটিয়া ছিল যে তাঁর উপর মোটেই সন্তুষ্ট ছিল না। এবং সে তাঁর বাড়ী ছেড়ে দেওয়ার ভয় দেখিয়েছিল। ভাড়াটিয়া ভদ্রলোকের লীজের সময় সীমা শেষ হতে আরও চার মাস বাকী ছিল। তা সত্ত্বেও সে নোটীশ দিল যে সে এখনই বাড়ী খালি করে দিচ্ছে।

মিঃ ফ্যারেল তাঁর ক্লাসে এই ঘটনাটার বর্ণন দিতে গিয়ে বললেন, এই ভাড়াটিয়ারা বছরের সব থেকে ব্যয়বহুল শীত ঋতুটা এখানে বাস করতেন এবং আমি এটাও জানতাম যে শীতকালের পরে আমার এ্যাপার্টমেণ্টের ভাড়াটিয়া খুঁজে পাওয়া আমার পক্ষে অত্যন্ত কঠিন হবে। দেখলাম, ভাড়া থেকে সমস্ত উপার্জন পার্বত্য এলাকায় স্থানান্তরিত হচ্ছে।

এবার আমি অতিকষ্টে সেই ভাড়াটিয়ার সঙ্গে দেখা করলাম এবং তাঁকে তাঁর লীজের চুক্তিটাকে আর একবার ভাল করে পড়ে দেখতে অনুরোধ করলাম। আমি এবিষয়টা উল্লেখ করতে পারতাম যে, সে যদি লীজের নির্দিষ্ট সময় সীমা শেষ হওয়ার আগে আমার এ্যাপার্টণ্টে খালি করে দেয় তাহলে তার ভাড়ার বাকী সম্পূর্ণ টাকাটা তাকে দিতে হবে এবং সেই টাকাটা আদায় করার জন্য আমি উপযুক্ত ব্যবস্থা নেব।

যাহোক, সে কথাগুলো আদৌ উল্লেখ না ক'রে এবং কোনো দৃশ্য তৈরী না করে আমি কৌশলে কাজ হাসিল করার চেষ্টা করলাম।· সুতরাং আমি শুরু করলাম এইভাবে।

আমি বললাম, মিঃ ডো, আমি আপনার বক্তব্যটা শুনেছি কিন্তু এখনও আমার বিশ্বাস হচ্ছে না যে আপনি আমার এ্যাপার্টমেণ্ট খালি করে দিতে ইচ্ছুক। বহুবছরের ভাড়ার ব্যবসায়ে মানুষের চরিত্র বা স্বভাব প্রকৃতি সম্বন্ধে আমার যথেষ্ট অভিজ্ঞতা হয়েছে। আমি মনে মনে বললাম শুরুতেই তোমার মত স্বভাবের অনেক মানুষকে বাগে আনতে পেরেছিলাম। সত্যি কথা বলতে কি আমি এ বিষয়ে নিশ্চিত ছিলাম যে আমি ইচ্ছাকৃত একটা জুয়ার বাজী ধরতে চলেছি।

"আপনার কাছে আমি একটা প্রস্তাব রাখছি। আপনি এ বিষয়ে আপনার সিদ্ধান্তটা একটা কাগজে লিখে কয়েক দিনের জন্য টেবিলের উপর রেখে দিন এবং সেটা নিয়ে ভাল করে চিন্তা করুন।"

তারপর আপনি যদি এখন এবং মাসের প্রথম যে সময়টা ভাড়া দেওয়ার সময় হবে, এই দুই সময়ের মাঝখানে যে কোনো সময়ে আমার কাছে আসেন এবং তখনও যদি আপনি আপনার সিদ্ধান্তে অবিচলিত থাকেন আমি আপনাকে কথা দিচ্ছি আমি আপনার সিদ্ধান্তকে চূড়ান্ত হিসাবে স্বীকার করে নেব। কিন্তু এখনও আমি বিশ্বাস করি আপনি একজন কথার মানুষ এবং আপনার চুক্তির মেয়াদ শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত আপনি এখানে থাকবেন।

যাহোক, মাসের প্রথমেই সেই ভদ্রলোক আমার সঙ্গে দেখা করে তাঁর দেয় ভাড়া মিটিয়ে দিলেন। তিনি জানালেন তিনি ও তাঁর স্ত্রী আলোচনা করে এখানে থাকার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন এবং তাঁরা এটা মনে করেছেন যে লীজের মেয়াদ শেষ না হওয়া পর্যন্ত এখানে থাকাটা তাঁদের পক্ষে

সব থেকে সম্মানজনক হবে।

যখন জুনিয়ার জন ডি, রকফেলার, সংবাদ পত্রের ফটোগ্রাফারদের, তাঁর শিশু পুত্র-কন্যার ছবি তুলতে নিষেধ করতে ইচ্ছুক হলেন তখন কিন্তু তিনিও মহত্তর উদ্দেশ্যর প্রতি আবেদন জানিয়েছিলেন। তিনি কিন্তু এই কথাটা বলেননি যে আমি চাইনা আপনাদের পত্রিকাতে এই ছবিগুলো ছাপা হোক। যে আকাঙ্খা প্রতিটি মানুষের হৃদয়ের গভীরে অবস্থান করে, তাঁর শিশুদের উপর ক্ষতিকর প্রভাব তৈরী হওয়া থেকে তাদের রক্ষা করতে তিনি নিজের সেই আকাঙ্খার কাছে আবেদন জানিয়েছিলেন। তিনি সেই তরুণ ফটোগ্রাফারদের উদ্দেশ্যে বলেছিলেন, "আপনারা প্রত্যেকে জানেন শিশুদের উপর সেটা কিভাবে একটা ক্ষতিকর প্রভাব তৈরী করে, আপনাদের মধ্যে কয়েকজন নিশ্চয় শিশুসন্তানের পিতা আর আপনারা এটা জানেন যে অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের পক্ষে অতিরিক্ত প্রচার পাওয়া অত্যন্ত ক্ষতিকর।

অষ্টাদশ অধ্যায়

কিভাবে আপনি সমালোচনা করবেন কিন্তু তার জন্য আপনি ঘৃণার পাত্র হবেন না।

একদিন দুপুর বেলা চার্লস সোয়াব তাঁর ইস্পাত কারখানার ভিতরের মোরাম বাঁধানো একটি পথ দিয়ে হেঁটে যাচ্ছিলেন। হঠাৎ তিনি সেখানকার কয়েকজন কর্ম্মীকে ধূমপান করতে দেখতে পেলেন। কিন্তু তাদের ঠিক মাথার উপর টাঙানো একটা সাইন বোর্ডে লেখা ছিল, "ধূমপান নিষেধ"। সোয়াব কি সেটার দিকে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে তাদের বলেছিলেন, "আপনারা কি পড়তে পারেন না?" সোয়াব সেটা না ক'রে তিনি তাঁদের দিকে এগিয়ে গেলেন এবং তাদের প্রত্যেককে একটা করে চুরুট দিয়ে বললেন যে তাঁরা যদি এগুলো নিয়ে বাইরে গিয়ে ধূমপান করেন তাহলে তিনি তাদের প্রশংসা করবেন। তাঁরা জানতেন তাঁরা যে কারখানার নিয়মটাকে ভেঙ্গেছেন সেটা তিনি জানতে পেরেছেন। তারা তাঁর এই আচরণের জন্য তাঁকে প্রশংসা করলেন কারন তিনি এ বিষয়ে তাদের বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ তো করেনেই নি বরং তাদের সামান্য উপহার দিয়েছেন এবং নিজেদের গুরুত্বপূর্ণ মনে করার সুযোগ সৃষ্টি করেছেন। এমন একজন মানুষকে না ভালবেসে পারা যায়? আপনি কি পারবেন?

জনসাধারনের কাজে নিযুক্ত কর্মচারীরা প্রায়ই তাদের প্রধানদের সমালোচনার পাত্র হন কারন প্রয়োজনের সময় প্রধানরা তাদের খুঁজে পান না। তাঁরা অত্যন্ত ব্যস্ত মানুষ এবং মাঝে মাঝে এটা দেখা যায় যে সমস্ত অতি সতর্ক এ্যাসিস্ট্যান্টরা তাদের বস্‌দের সঙ্গে প্রচুর সংখ্যক সাক্ষাৎ প্রার্থীকে সাক্ষাৎ করতে দিয়ে অতিরিক্ত পরিশ্রমের বোঝা তাঁদের উপরে চাপাতে চান না। তাঁদের সেই সমস্ত এ্যাসিস্ট্যান্টরা দোষী হিসাবে গণ্য হয়। কলি লংফোর্ড যিনি ওর্লান্ডোর মেয়র ছিলেন, তাঁর দুয়ার ছিল অবারিত, তিনি তাঁর সঙ্গে দর্শনার্থীদের সাক্ষাত করতে এ্যালাউ করার জন্য তাঁর কর্ম্মচারীদের কড়া নির্দেশ দিয়ে রেখেছিলেন। তিনি দাবী করতেন দর্শনার্থীদের জন্য তিনি 'অবারিত দ্বার' নীতি অবলম্বন করেছেন।

কিন্তু যখন লোকে তাঁর সঙ্গে দেখা করতে চাইত তাঁর সেক্রেটারীরা তাদের বাধা দিত। শেষ পর্যন্ত মেয়র ভদ্রলোক এই সমস্যার সমাধানের পথ খুঁজে পেলেন। তিনি তাঁর অফিসের দরজাগুলো খুলে সরিয়ে দেবার ব্যবস্থা করলেন। তাঁর সহকারীরা যথা সময়ে এ খবরটা জানতে পারলেন।

যেদিন থেকে তাঁর দরজাগুলো উন্মুক্তের প্রতীক হিসাবে খুলে ফেলা হয়েছিল সেদিন থেকে মেয়র ভদ্রলোকের সংশ্লিষ্ট কার্য্য প্রণালী হয়ে উঠল অবাধ এবং সুগম। সাধারণ ভাবে একটা তিন অক্ষরের শব্দ, মানুষকে অপমানিত না ক'রে অথবা তার ঘৃণা বিদ্বেষ বা অসন্তোষের উদ্রেক না ক'রে তাকে পরিবর্ত্তিত করতে সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে পার্থক্যটাকে তার বানানটার সাহায্যে চিহ্নিত করতে পারে।

অনেক মানুষ আছেন যাঁরা আন্তরিক প্রশংসার সঙ্গে তাঁদের সমালোচনা শুরু করেন কিন্তু তাঁর সঙ্গে একটি 'বাট' বা কিন্তু নামের শব্দ মিলিত হয়। এবং শেষ করেন একটা মারাত্মক বিবৃতি দিয়ে। যেমন ধরুন একটি বাচ্চার পড়াশুনার দিকে অমনোযোগ বা অবহেলার পরিবর্ত্তন ঘটাতে গেলে আমরা হয়ত বলব, জনি, এই পরীক্ষতে তোমার নাম্বার অনেক বাড়াতে পেরেছ বলে আমরা তোমার জন্য গর্বিত বোধ করছি কিন্তু বীজগণিতের জন্য যদি আর একটু বেশী খাটতে পারতে তাহলে তোমার রেজাল্ট আরো অনেক ভাল হত।

এক্ষেত্রে 'কিন্তু' শব্দটা না শোনা পর্য্যন্ত জনি অত্যন্ত উৎসাহিত বোধ করত। তখন সে আসল প্রশংসার আন্তরিকতা সম্বন্ধে প্রশ্ন করতে পারত। তার কাছে এই প্রশংসাটা ব্যর্থতার ছদ্মরূপ হিসাবে চিহ্নিত হতে পারত। তার বিশ্বাস যোগ্যতার উপর চাপ সৃষ্টি হত এবং সম্ভবত আমরা লেখাপড়া সম্বন্ধে জনির মনোভাবের পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারতাম না।

এই কিন্তু শব্দটাকে 'এবং' এ পরিবর্ত্তিত করে খুব সহজেই এই অবস্থাটাকে অতিক্রম করা আমাদের পক্ষে খুব সহজ হত। এবার জনি কিন্তু প্রশংসাটাকে স্বীকার করে নিত। কারণ এই প্রশংসার মধ্যে ব্যর্থতার কোন ইঙ্গিত নেই। পড়াশুনার ব্যাপারে পরোক্ষভাবে তার যে মনোভাবকে আমরা পরিবর্ত্তন করতে চেয়েছিলাম সে বিষয়ে আমরা তার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পেরেছি এবং এটা সম্ভব যে সে আমাদের আশা পূরণ করার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করবে। কারো ভুল সম্বন্ধে পরোক্ষভাবে তার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারলে সেটা আশ্চর্যজনক ফল দিতে পারে বিশেষত এমন সমস্ত মানুষের ক্ষেত্রে যাঁরা প্রত্যক্ষ সমালোচনায় প্রচণ্ড ভাবে অসন্তুষ্ট হন।

উনসকেটের মার্জ জেকব নামের এক ভদ্রমহিলা আমাদের বলেছিলেন তিনি কিভাবে বাড়ী তৈরীর কাজের লোকদের তাদের নিজেদের দ্বারা অপরিস্কৃত জায়গাটাকে পরিষ্কার করার জন্য বোঝাতে পেরেছিলেন যখন তাঁর বাড়ীর সঙ্গে সংযুক্ত অতিরিক্ত কোনো ঘর তারা তৈরী করছিল। কাজের প্রথম কয়েকদিন, মিসেস জেকব তাঁর কর্ম্মস্থল থেকে ফিরে এসে লক্ষ্য করলেন টুকরো টুকরো কাটা কাঠ সমস্ত জায়গাটার চতুর্দিকে ছড়িয়ে আছে। তিনি স্থির করলেন তিনি তাদের বিরুদ্ধে সে ব্যাপারে কোনো অভিযোগ করবেন না কারণ তাদের কাজের গুণমান অত্যন্ত চমৎকার সুতরাং তারা কাজ শেষ করে বাড়ী যাওয়ার পরে তিনি এবং তাঁরা ছোট ছোট ছেলেমেয়ে মিলে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা কাঠের টুকরোগুলো তুলে একটা কোনে স্তূপ করে রাখলেন। পরদিন সকালে তিনি ফোরম্যানকে একদিকে ডেকে নিয়ে বললেন, যেভাবে সামনের জমিটা গতরাত্রে পরিষ্কার করে রাখা হয়েছে তাতে আমি খুব খুশী হয়েছি। আর জায়গাটার পরিচ্ছন্নতার জন্য প্রতিবেশীরা অসন্তুষ্ট হবেন না। সেই দিন থেকে কাজের লোকেরা নিজেরাই সমস্ত কাঠের টুকরো এবং আবর্জনা তুলে নিয়ে একটা কোনে স্তূপ করে রাখতে শুরু করল।

সেনা বিভাগের সেনাদের এবং তাদের প্রশিক্ষকদের মধ্যে সব থেকে বড় বিতর্কের প্রশ্ন হল চুলকাটার স্টাইল। সৈনিকরা তাদের নিজেদেরকে অসামরিক ব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করে এবং

নিজেদের চুল ছোট করে কাটার বিরোধী।

৫৪২ তম ইউ. এস. এ. আর স্কুলের মাস্টার সার্জেন্ট হার্লে কাউজার যখন তিনি কিছু ননকমিশনড্ অফিসারের সঙ্গে কাজ করতেন এ সম্বন্ধে তাঁর সমস্যার কথাগুলো জানিয়েছিলেন। অনেকদিনের অভিজ্ঞ মাস্টার সার্জেন্ট হিসাবে ঐ সমস্ত ননকমিশনড্ অফিসারদের, তাদের ভুলের জন্য চীৎকার করে কিছু বলার বা তারা ভবিষ্যতে যাতে আর ঐ ধরনের ভুল না করে সে বিষয়ে সাবধান করার তাঁর অধিকার আছে বলে তিনি মনে করতেন।

পরিবর্ত্তে, সরাসরি সে ভাবে তাদের কিছু না বলে পরোক্ষ উপায় বেছে নেবেন বলে স্থির করলেন।

তিনি এইভাবে শুরু করলেন, "ভদ্রমোহদয় গণ, আপনারা হলেন নেতা, উদাহরণের সাহায্যে আপনারা যখন সেনা বিভাগের নিম্নপদস্থ কর্ম্মীদের পরিচালিত করবেন তখন আপনাদের সবথেকে কার্য্যকরী বা উপযোগী হয়ে উঠত হবে। তখন আপনাদের নিজেদের লোকের কাছে দৃষ্টান্ত স্বরূপ হয়ে উঠতে হবে যা তারা অনুসরণ করে চলবে। আপনারা সম্ভবত জানেন, সেনা বিভাগের নিয়মে চুল কাটা সম্বন্ধে কি বলা আছে। আজই আমি আমার চুলগুলো কাটিয়ে নেব যদিও সেগুলো আপনাদের অনেকের থেকে এখনও অনেক ছোট। আয়নাতে একবার নিজেদের আপনারা দেখবেন—তাতে যদি আপনাদের মনে হয় আপনার চুল কাটার প্রয়োজনটা একটা সুন্দর উদাহরণ হয়ে দাঁড়বে আমি তাহলে আপনাদের সেলুনে যাওয়ার সময়ের ব্যবস্থা করে দেব। ফল হল অভাবনীয়। তাদের মধ্যে কয়েকজন আয়নায় একবার নিজেদের দেখে সেদিন বিকেলেই সেলুনের দিকে ছুটল এবং রেগুলেশন অনুয়ায়ী চুল কাটাল। সার্জেন্ট কাইজার পরদিন সকালে মন্তব্য করলেন তিনি ইতিপূর্বে সেনাদলের কয়েকজন সদস্যের মধ্যে নেতৃত্ব দেবার ক্ষমতা লক্ষ্য করেছেন।

ঊনবিংশ অধ্যায়

আপনি প্রথমে আপনার নিজের ভুলগুলো সম্বন্ধে কথা বলুন

আমার ভাগ্নী জোসেফাইন কার্নেগী আমার সেক্রেটারী হিসাবে কাজ করার জন্য নিউ-ইয়র্কে এসেছে, তার বয়স উনিশ, তিন বছর আগে হাইস্কুল থেকে সে স্নাতক হয়েছে এবং তার ব্যবসায়িক অভিজ্ঞতা ০ বা শূন্যের থেকে একটু বেশী নিম্নমানের। পরবর্ত্তীকালে সুয়েজের পশ্চিমের সব থেকে দক্ষ সেক্রেটারী হিসাবে নিজেকে প্রমান করতে পেরেছিল সে। কিন্তু শুরুতে তার মধ্যে উন্নতির কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায়নি। একদিন আমি যখন তার সমালোচনা করতে উদ্যত হলাম—আমি নিজেকে বললাম, "ডেল কার্নেগী, একমিনিট্ তুমি বয়সে যোসেফাইনের দ্বিগুন আর ব্যবসার ক্ষেত্রে তার থেকে তোমার দশহাজার গুণ বেশী অভিজ্ঞতা আছে। তুমি কিভাবে তার কাছ থেকে তোমার মত বিশ্লেষণী ক্ষমতা, তোমার মত বিচারবুদ্ধি, তোমার মত কর্ম্মপ্রেরণা আশা করতে পার? তার চিন্তা ধারা তো সাধারণ মানের হবেই। ডেল, শোন, উনিশ বছর বয়সে তুমি কি করতে সেটা কি তোমার মনে আছে? তুমি সব সময়ে অতি তুচ্ছ ব্যাপারেও ভুল-ভ্রান্তি করে বসতে।

ব্যাপারটাকে নিরপেক্ষ ভাবে এবং সততার সঙ্গে বিচার করে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হলাম যে যোসেফাইনের ব্যাটিং এর গড় উনিশ বছর বয়সে আমার উনিশ বছর বয়সের তুলনায় অনেক ভাল। এবং এটা আমি দুঃখের সঙ্গে স্বীকার করছি যে আমি সেজন্য যোসেফাইন কে কোনো

কমপ্লিমেণ্ট জানাচ্ছিনা।

সুতরাং তারপর থেকে কোনো ভুলের প্রতি যোসেফাইনের মনোযোগ আকর্ষণ করতে গেলে আমি এইভাবে কথাশুরু করি "যোসেফাইন, তুমি একটা ভুল করেছ কিন্তু ঈশ্বর জানেন আমি যে সমস্ত ভুল করেছি তার তুলনায় এগুলো খারপ নয়। তমি নিশ্চয় বিচার বুদ্ধি ক্ষমতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করনি। সেটা অভিজ্ঞতার সাহায্যে লাভ করতে হয়। আমি তোমার বয়সে যা ছিলাম তার থেকে তুমি অনেক ভাল। নির্বোধের মত কতকগুলো কাজ করে ফেলার জন্য আমি নিজের কাছেই নিজে অপরাধী হয়ে পড়েছি। আমার তোমাকে বা অন্যকাউকে সমালোচনার করার কোন অধিকার নেই। সঠিকভাবে নিজের সমস্ত কাজ করা তোমার বুদ্ধিমত্তার পরিচায়ক হবে বলে আমার মনে হয়।

আপনার নিজের দোষের বর্ণনা শোনা আপনার পক্ষে খুব কঠিন হবে না যদি অপর ব্যক্তি যিনি আপনার সমালোচনা করছেন বিনয়ের সঙ্গে নিজের দোষের কথা মেনে নিয়ে শুরু করতে পারেন।

ই.জি. ডিলিস্টোন, কানাডার ব্রান্ডনের একজন এঞ্জিনিয়ার, তিনি তাঁর নতুন সেক্রেটারীকে নিয়ে খুব সমস্যায় পড়েছিলেন। তাঁর ডিক্‌টেশান দেওয়া চিঠিগুলো যখন তাঁর টেবিলে স্বাক্ষর হতে আসত তিনি পড়ে দেখতেন প্রতি পৃষ্ঠায় তিন থেকে চারটি করে বানান ভুল। মিঃ ডিলিস্টোন জানিয়েছিলেন কিভাবে তিনি সেটার সংশোধনের পথ আবিষ্কার করেছিলেন।

অন্যান্য অনেক এঞ্জিনীয়ারের মত আমার ইংরেজী ভাষায় বা বানানে খুব বেশী দখল ছিল না। আমার ইংরেজী বানানে অসুবিধা হত বলে বছরের পর বছর ধরে ছোট একটা ওয়ার্ড বুক ব্যবহার করতাম। যখন বুঝলাম কেবল ভুল গুলোর কথা উল্লেখ করলে আমার সেক্রেটারী প্রুফগুলো ভাল করে পড়বে না বা অভিধানটাও ভাল করে খুঁজে দেখবে না আমি অন্য উপায় অবলম্বন করব বলে স্থির করলাম। পরের চিঠিটা যার মধ্যে কতকগুলো ভুল ছিল, আমার কাছে যখন সেটা স্বাক্ষরের জন্য এলো আমি টাইপিস্ট এর সঙ্গে বসে তাকে বললাম আমার মনে হচ্ছে এই শব্দটা ঠিক হয়নি। এটা এমন একটা শব্দ যেটাকে নিয়ে আমাকে অনেকবার অসুবিধায় পড়তে হয়েছে। সেজন্য এই বানানের বইটা আমি সর্বদাই আমার সঙ্গে রেখে দিই। (আমি বই এর সঠিক পৃষ্ঠাটা খুললাম) এই তো দেখুন, এখানে এই শব্দটা এবং তার সঠিক বানানটা দেওয়া আছে। আমি এখন এই সব বানানের ব্যাপারে যথেষ্ট সচেতন হয়ে উঠেছি। কারণ লোকে আমাদের চিঠি পড়েই আমাদের বিচার করবে এবং অশুদ্ধ বানান দেখে তারা আমাদের পেশা সম্বন্ধে একটা বিপরীত ধারণা পোষণ করবে এবং আমাদের কম পেশাদারী মনে করবে।

আমি জানি না ভদ্রমহিলা আমার পদ্ধতি অনুসরণ করেছিলেন কিনা কিন্তু তার পর থেকে বার বার বানান ভুলের ব্যাপারটা উল্লেখযোগ্যভাবে কমে গেল।

প্রিন্স বার্নার্ড ভন্ বালো স্বভাব প্রকৃতিতে অত্যন্ত ভদ্র এবং মার্জ্জিত ছিলেন। ১৯০৯ সালের শেষের দিকে তাঁর উপরি উক্ত পদ্ধতি অনুসরণ করার প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল। তিনি তখন জার্ম্মানীর রাজকীয় বিচারক এবং সিংহাসনে অধিষ্ঠিত দ্বিতীয় উইলহেম, গর্বিত, উদ্ধত, অহঙ্কারী উইলহেম। শেষ জার্ম্মান কাইজার উইলহেম্ এমন এক সেনাবাহিনী এবং নৌবাহিনী তৈরী করেছিল যারা ছিল দুর্ধর্ষ এবং ভয়ঙ্কর।

একদিন একটা আশ্চর্যজনক ঘটনা ঘটল, কাইজার একটা অবিশ্বাস্য কথা বললেন যেটা সমস্ত মহাদেশে অগ্নিস্ফুলিঙ্গের মত দ্রুত ছড়িয়ে পড়ল এবং সমস্ত পৃথিবী জুড়ে তার প্রতিক্রিয়ার

ভয়ঙ্কর বিস্ফোরণের শব্দ শোনা যেতে লাগল। ব্যাপারটাকে আরো জটিল করে তুলতে কাইজার জনসমক্ষে নির্বোধের মত ঔদ্ধত্যপূর্ণ অবাস্তব কতকগুলো মন্তব্য করে বসলেন। ইংল্যাণ্ডের আমন্ত্রণে তিনি যখন সেখানে আতিথ্য নিয়েছিলেন তখন তিনিঐ কথাগুলো বলেছিলেন। ডেইলী টেলিগ্রাফ পত্রিকায় তাঁর বিবৃতি ছাপাবার জন্য তাঁর রাজকীয় অনুমতি দিলেন। তিনি ঘোষণা করলেন তিনিই একমাত্র জার্ম্মাণ যিনি ইংরেজ জাতির প্রতি গভীর বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব পোষণ করেন। জাপানের ভীতি প্রদর্শনের বিরুদ্ধে তিনি বিশাল এক নৌবাহিনী গঠন করেছেন। তিনি এবং তিনি একাই রাশিয়া এবং ফরাসীর কাছে হীনতা স্বীকার করা থেকে ইংল্যান্ডকে রক্ষা করেছেন, তাঁরই প্রচার পরিকল্পনার কল্যানে ইংল্যাণ্ডর লর্ড রবার্টস সাউথ আফ্রিকাতে বোয়ার্সকে পরাজিত করতে সক্ষম হয়েছিলেন, এবং আরও অনেক কিছু।

একশ বছরের মধ্যে শান্তির সময়ে কোনো ইউরোপীয় রাজার মুখ থেকে এধরনের আশ্চর্যজনক শব্দ আগে কখনও উচ্চারিত হয়নি। তাঁর এই সমস্ত উক্তিতে গোটা মহাদেশের মানুষ ক্রোধে বিদ্বেষে খোঁচা খাওয়া চাকের ভোমরার মত উন্মত্ত হয়ে উঠল। ইংল্যান্ডে প্রচন্ড উত্তেজনার আগুন জ্বলে উঠল, জার্ম্মানের রাজপুরুষেরা প্রচণ্ড আঘাতে স্তব্ধ হয়ে গেলেন। এই সমস্ত মারাত্মক পরিস্থিতির শিকার হয়ে কাইজার ভীষণ ভয় পেয়ে গেলেন এবং রাজকীয় বিচারক যুবরাজ ভন্ বালোকে নিজের ঘাড়ে সমস্ত দোষ নিয়ে নেওয়ার প্রস্তাব দিলেন। তিনি চেয়েছিলেন ভন্ বালোকে ঘোষণা করে দিতে যে তাঁর রাজাকে এই সমস্ত অবিশ্বাস্য উক্তি করার উপদেশ তিনিই দিয়েছেন এবং তার জন্য তিনি সম্পূর্ণ দয়ী।

কিন্তু ভন বালো প্রতিবাদ করে বললেন, "মহারাজ, আমার কাছে এটা অসম্ভব বলে মনে হচ্ছে। ইংল্যান্ড বা জার্ম্মানীর একটি মানুষও স্বপ্নেও বিশ্বাস করবে না যে আমি মহারাজকে এমন ধরনের উক্তি করতে উপদেশ দিয়েছি।"

যে মুহূর্তে ভন-বালোর মুখ থেকে এই কথাগুলো উচ্চারিত হল তিনি উপলব্ধি করলেন কি মারাত্মক ভুল তিনি করেছেন। তিনি ক্রোধে জ্বলে উঠলেন, বললেন, তুমি কি আমাকে একটা গাধা মনে কর? তিনি চীৎকার করে বলতে লাগলেন, "তুমি কখনও কোনো দোষাপযোগী কাজ করতে পারনা, তাইনা?"

ভন বালো জানতেন তাঁকে দোষী সাব্যস্ত করার আগে তাঁকে তাঁর যথেষ্ট প্রশংসা করা উচিত ছিল। কিন্তু যেহেতু সেটা করতে অত্যন্ত দেরী হয়ে গেছে তিনি পরবর্ত্তী যে জিনিসটা করলেন সেটা সব থেকে ভাল। সমালোচনা করার পরেই তিনি প্রশংসা করলেন আর সেটা ম্যাজিকের মত কাজ করল।

তিনি শ্রদ্ধামিশ্রিত বিনয়ের সঙ্গে উত্তর দিলেন, "আমি আমার বক্তব্যের সে ধরনের অর্থ করার কথা স্বপ্নেও চিন্তা করিনি। মহারাজ বহু বিষয়ে আমাকে অতিক্রম করে গেছেন। শুধু নৌ বিভাগ এবং প্রতিরক্ষা সংক্রান্ত বিষয়ে নয় প্রাকৃতিক বিজ্ঞানেও তাঁর জ্ঞান অপরিমেয়। রেডিও প্রচারের মাধ্যমে মহারাজের গুণকীর্ত্তনের কথা আমি অনেকবার শুনেছি। যখন মহারাজ বায়ুমান যন্ত্র, উইয়ারলেস টেলিগ্রাফি অথবা রঞ্জন রে সম্বন্ধে বিশ্লেষণাত্মক ব্যাখ্যা করেন আমি সেগুলো গভীর মনোযোগ দিয়ে মুগ্ধ হয়ে শুনি। মহারাজের ব্যাখ্যার মধ্যে কি গভীর জ্ঞানের প্রকাশ, ভাবার কি অপূর্ব ব্যঞ্জনা। আমি নিজে প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের শাখাগুলোতে অত্যন্ত লজ্জাজনক ভাবে অজ্ঞ। পদার্থবিদ্যা বা রসায়ন সম্বন্ধেও আমার কোনো ধারনা নেই—এমনকি সহজতম

প্রাকৃতিক ঘটনার ব্যাখ্যা করাও আমার পক্ষে দুঃসাধ্য।"

"কিন্তু" ভন বালো বলতে থাকলেন, "ক্ষতিপূরণ হিসাবে ঐতিহাসিক বিষয় সম্বন্ধে আমার সামান্য জ্ঞান আছে। এবং সম্ভবত রাজনীতির ক্ষেত্রে বিশেষত কূটনীতির ক্ষেত্রে আমি প্রয়োজনীয় কিছু গুণের অধিকারী।" কাইজারের মুখটা খুশীতে উজ্জ্বল হয়ে উঠল। ভন্ বালো নিজেকে তুচ্ছ করে তাঁর প্রশংসা করেছেন। তার পর কাইজার তাঁর অন্যায় ক্ষমা করে নিয়ে তাঁকে বললেন, "আমি আপনাকে সর্বদাই বলিনি" তিনি দারুন উৎসাহে আনন্দ প্রকাশ করে বললেন," আমরা একে অন্যের পরিপূরক। আমাদের উভয়ের সম্মিলিত থাকা উচিত এবং আমরা তা থাকব।"

তিনি আনন্দের আতিশয্যে ভন বালোর সঙ্গে বেশ কয়েকবার করমর্দন করলেন এবং পরে দিনের বেলা তিনি উৎসাহ আনন্দে এত সমুজ্জ্বল হয়ে উঠেছিলেন যে তিনি তাঁর হাত দুটোকে মুষ্টি বদ্ধ করে বললেন, "যদি কেউ যুবরাজ ভন বালোর বিরুদ্ধে আমাকে কিছু বলে তাহলে তার নাকে আমি প্রচন্ড জোরে একটা মুষ্ট্যাঘাত করব।"

ভন বালো যথাসময়ে নিজেকে রক্ষা করতে পেরেছিলেন। কিন্তু দুর্ধর্ষ কূটনীতিবিদ হওয়া সত্ত্বেও তিনি একটা ভুল করে ফেলেছিলেন। শুরুতে নিজের ন্যূনতা, ত্রুটি বা অক্ষমতা এবং কাইজারের শ্রেষ্ঠতা, প্রাধান্য বা উৎকর্ষতা সম্বন্ধে আলোকপাত করা উচিত ছিল।

নিজের প্রতি হেয়পূর্ণ এবং অপরের প্রতি প্রশংসাসূচক কয়েকটি বাক্য—উদ্ধত, অহংকাবী, গর্বিত কাইজারকে যদি একজন বিশ্বাসী এবং উৎসাহী বন্ধুতে পরিণত করতে পাবে তাহলে কল্পনা করুন, অবমাননা এবং প্রশংসা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের সম্পর্ককে কোন্ পর্যাযে পৌছে দিতে পারে। এই পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহৃত হলে পারস্পবিক সম্পর্ককে একটা অলৌকিক স্তরে পৌছিয়ে দেওয়া যেতে পারে।

একজন উপযুক্ত নেতা এই নীতিটি অনুসরণ করেন।

অপরের সমালোচনা করার আগে আপনার নিজের ভুলের সম্বন্ধে কথা বলুন।

বিংশ অধ্যায়

অন্যের আদেশ পালনে কেউ আগ্রহী বা ইচ্ছুক নয়

একবার আমেরিকার জীবনীকারদের অধ্যক্ষ মিসেস ইডা টারবেলের সঙ্গে আমার নৈশাহারের সৌভাগ্য হয়েছিল। যখন আমি তাঁকে বললাম আমি এই বইটা লিখছি, আমরা জনসংযোগের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় গুলো নিয়ে আলোচনা শুরু করলাম। তিনি আমাকে বললেন যখন তিনি ওয়েন ডি, ইয়াং এর জীবনী লিখছিলেন তিনি এমন একজন ভদ্রলোকের সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন যিনি মিঃ ইয়াংএর সঙ্গে দীর্ঘ তিন বছর একই অফিসে কাজ করেছিলেন। এই ভদ্রলোক বলেছিলেন তিনি কখনও ওয়েন ডি, ইয়াংকে, কাউকে সরাসরি আদেশ দিতে শোনেননি। তিনি আদেশ দেওয়ার পরিবর্ত্তে সাজেশান দেওয়া পছন্দ করতেন। মিঃ ইয়াং কখনও এমন কথা বলতেন না, যেমন, এটা করুন বা ওটা করুন অথবা এটা করবেন না বা ওটা করবেন না। তিনি বলতেন এটা আপনি বিবেচনা করে দেখতে পারেন। অথবা আপনার কি মনে হয় ওটাতে কাজ হবে?

তাঁর কোনো সহকারীর অফিসিয়াল চিঠি দেখে তিনি হয়ত বলতেন, আমরা যদি এইভাবে ব্যাপারটাকে বর্ণনা করতাম তাহলে চিঠিটা আরও সুন্দর হত। তিনি মানুষকে তার কাজগুলো নিজে নিজে করার সুযোগ দিতেন। তিনি কখনও তাঁর সহকারীদের কাজ করার কথা বলতেন না।

সেগুলো তাদের নিজেদেরই করতে দিতেন। এবং তাঁদের নিজেদের ভুল ভ্রান্তি থেকে তাদের শিক্ষা লাভের সুযোগ দিতেন।

এই ধরনের পদ্ধতি একটা মানুষকে তার ভুল সংশোধনের কাজটাকে সহজ করে তোলে শুধু তাই নয় এধরনের পদ্ধতি একটা মানুষের মূল্যবোধকে সুরক্ষিত রাখে এবং তার মধ্যে তার নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ব বোধ জাগিয়ে তোলে। এটা একটা মানুষের মনে বিদ্রোহের পরিবর্ত্তে সহযোগিতা সৃষ্টি করে। সরাসরি যে আদেশের দ্বারা একজন মানুষের মনে ঘৃণা, বিদ্বেষ বা অসন্তোষ সৃষ্টি হয় তা দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে এমন কি অত্যন্ত মন্দ কোনো পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণে আনার ক্ষেত্রেও যদি সরাসরি আদেশ দেওয়া হয় তাহলে তখনও মানুষের মানসিক অবস্থা অপরিবর্ত্তিতই থাকবে। ডান সান্তারেলী নামে আমাদের একজন শিক্ষক তাঁর ক্লাসে বলেছিলেন, কিভাবে তাঁর একজন ছাত্র স্কুলের প্রবেশ পথে নিয়মবিরুদ্ধভাবে তার গাড়ীটাকে পার্ক করে যাতায়াতের রাস্তাটা বন্ধ করে দিয়েছিল। অন্য আর একজন ইন্স্ট্রাকটর ক্লাস রুমে ছুটে এসে খুব কড়া মেজাজে বললেন, কার গাড়ীটা যাতায়াতের রাস্তাটাকে আটকিয়ে রেখেছে? যার গাড়ী সে ছাত্রটি বলল সেটা তারই গাড়ী। ইন্স্ট্রাকটর ভদ্রলোক সেই ছাত্রটির উদ্দেশ্য চীৎকার করে বললেন, গাড়ীটাকে ওখান থেকে সরিয়ে ফেল এবং সেটা এই মুহূর্ত্তে নতুবা আমি গাড়ীটাকে চেন দিয়ে বেঁধে টানতে টানতে অন্য জায়গায় সরিয়ে দেব।

সেই ছাত্রটি একটা ভুল করে ফেলেছিল। গাড়ীটাকে যাতায়াতের রাস্তায় তার পার্ক করে রাখা উচিত হয়নি। সেই ঘটনার পর থেকে ছাত্ররা শুধু যে ইন্স্ট্রাক্টরের আচরনে ভীষণ ভাবে ক্ষিপ্ত হয়ে উঠেছিল তাই নয়, ক্লাসের সমস্ত ছাত্র সেই শিক্ষককে উচিত শিক্ষা দিতে এবং তাঁর কর্ম্মজীবনকে অতিষ্ঠ করে তুলতে সব রকম পথই বেছে নিল।

তিনি কি করে অন্য উপায়ে তাদের কাছে নিজেকে উপস্থাপিত করতে পারতেন? তিনি যদি ছাত্রটিকে বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব নিয়ে বলতেন, যাতায়াতের রাস্তায় পার্ক করা গাড়ীটা কার? এবং যদি ভাল করে বুঝিয়ে বলতেন গাড়ীটাকে যদি ওখান থেকে সরিয়ে ফেলা হয় তাহলে অন্যান্য গাড়ীগুলো ঐ রাস্তাটা দিয়ে যাতায়াত করতে পারবে। তাহলে ছাত্রটি সানন্দে গাড়ীটাকে সেখান থেকে সরিয়ে নিয়ে যেত এবং সে এবং তার সহপাঠীরা ক্ষুব্ধ হয়ে মনে মনে এমন ক্ষিপ্ত ও বিদ্বেষী হয়ে উঠত না।

প্রশ্নের মাধ্যমে একটা আদেশ প্রীতিপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে। প্রায়শঃ আপনি যাকে প্রশ্ন করেন এটা সেই ব্যক্তির সৃজনশীলতাকে উজ্জীবিত করে। মানুষ, তাকে দেওয়া আদেশগুলো স্বীকার করে নিতে পারে যদি সেই সিদ্ধান্তে তাদের কোনো ভূমিকা থাকে যে সিদ্ধান্তটা আদেশ দেওয়ার কারণ হিসাবে গণ্য হয়।

দক্ষিণ আফ্রিকার, জোহান্সবার্গের আইয়ান ম্যাকডোনাল্ড যখন ছোট একটা ম্যানুফ্যাকচারিং প্লান্টের জেনারাল ম্যানেজার ছিলেন যে প্লান্টটার বিশেষত্ব ছিল সুক্ষ যন্ত্রাংশ তৈরী করা। সে সময় একটা বিশাল অর্ডার পাওয়ার তাঁর সৌভাগ্য হয়েছিল। প্লান্টের মধ্যে বসেই সমস্ত কাজের পরিকল্পনা ঠিক করা হল এবং অর্ডার অনুযায়ী কাজগুলো সম্পূর্ণ করতে যতটা সময়ের প্রয়োজন হবে দেখা গেল তাতে ঐ অর্ডারটাকে স্বীকার করে নেওয়া অসম্ভব হয়ে দাঁড়াল। কর্ম্মচারীদের তাদের কাজগুলোকে ত্বরান্বিত করতে এবং দ্রুত সেগুলো শেষ করে ফেলতে আদেশ দেওয়ার পরিবর্ত্তে তিনি সবাইকে একসঙ্গে ডেকে অবস্থার গুরুত্বটা বোঝাবার চেষ্টা করলেন। তিনি তাদের

বললেন কোম্পানীর কাছে এবং তাদের নিজেদের কাছে এটা কেমন মনে হতে পারে যদি তাদের পক্ষে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে অর্ডার অনুযায়ী জিনিস তৈরী করে ফেলা সম্ভব হয়। তারপর তিনি তাদের এইভাবে প্রশ্ন করতে শুরু করলেন।

"আমাদের এই অর্ডারগুলো সম্পূর্ণ করার জন্য এমন কি কিছু আছে যেগুলো আমরা করতে পারি? আপনাদের মধ্যে এমন কি কেউ আছেন যিনি এই অর্ডার স্বীকার করে নেওয়া সম্ভব করে তুলতে এই কারখানায় জিনিসগুলো তৈরী করে ফেলার জন্য অন্যান্য উপায়ের কথা চিন্তা করতে পারেন?"

"সময় অথবা কারখানার কর্ম্মীদের উপর দায়িত্ব ন্যস্ত করার ব্যাপারটাকে এ্যাডজাস্ট করার কোনো উপায় আছে কিনা যেটা আমাদের কাজকে ত্বরান্বিত করতে সাহায্য করবে?"

কর্ম্মচারীরা নানারকম মতামত দিলেন এবং অর্ডারটা এ্যাকসেপ্ট করতে উৎসাহিত করলেন। তাঁরা নিজেদেরকে এমনভাবে উপস্থাপিত করলেন যার অর্থ দাঁড়ায় "আমার কাজটা করতে পারব।" তারপরে অর্ডার নিয়ে মাল তৈরী করা হল এবং নির্দিষ্ট সময়ে সেগুলোকে ডেলিভারী দেওয়া হল।

সরাসরি আদেশ দেওয়ার পরিবর্তে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে কয়েকটি প্রশ্ন করুন।

একবিংশ অধ্যায়

অপর ব্যাক্তিকে মুখ রক্ষা করতে সাহায্য করুন

কয়েক বছর আগে জেনারাল ইলেক্‌ট্রিক কোম্পানী চার্লস স্টেনমেজকে বিভাগীয় প্রধানের পদ থেকে অপসারিত করার একটা অত্যন্ত সংকোচজনক কাজের দায়িত্বের সম্মুখীন হয়েছিলেন। যদিও স্টেনমেজ একজন প্রথম শ্রেণীর প্রতিভাশালী ব্যক্তি তবুও তাঁকে যখন হিসাব বিভাগের প্রধানের দায়িত্বে নিযুক্ত করা হল তিনি নিজেকে সম্পূর্ণ ব্যর্থ একজন কর্ম্মী হিসাবে প্রমাণিত করলেন। তবুও কোম্পানীর সাহস হল না এই ভদ্রলোককে অপমানিত বা অসন্তুষ্ট করার। ভদ্রলোক কোম্পানীর প্রয়োজনে যেমন ছিলেন অপরিহার্য্য তেমনি অন্যদিকে ছিলেন ভীষণ অনুভূতি প্রবণ।

সুতরাং কোম্পানী তাঁকে এক নতূন পদের জন্য মনোনীত করলেন। জেনারাল ইলেক্‌ট্রিক কোম্পানী কর্ত্তৃপক্ষ তাঁকে কনসাল্টিং এঞ্জিনীয়ারের পদে নিযুক্ত করলেন। তিনি যে পদে আগে নিযুক্ত ছিলেন তার শুধু নতূন নামকরণ করা হল আর অন্য ব্যক্তিকে বিভাগীয় প্রধানের দায়িত্ব দেওয়া হল।

স্টেনমেজ তাতে খুশী হলেন।

জি. ই. সির অফিসাররাও খুশী হলেন। তাঁরা তাঁদের সর্বাধিক অনুভূতি প্রবন তারকাকে সুকৌশলে কোন সমস্যা বা জটিলতার সম্মখীন না হয়ে অন্য পদে স্থানান্তরিত করে তাঁর মুখ রক্ষা করতে সাহায্য করলেন।

"কারোর মুখ রক্ষা করতে সাহায্য করা" কথাটা কি অপরিহার্য্য ভাবে গুরুত্বপূর্ণ? আমরা এবিষয়টা কখনও একবারও কি ভেবে দেখি? আমরা সুযোগ পেয়ে অন্যের দোষ খুঁজি, তাকে ভয় প্রদর্শন করি অপরের উপস্থিতিতে একটা শিশু বা কোনো কর্ম্মচারীর সমালোচনা করি। সে সময়ে আমরা কখনও চিন্তা করিনা যে বিশেষ ব্যক্তিটির আত্মসম্মান বা অহঙ্কারে আঘাত করছি। পক্ষান্তরে কয়েক মিনিটের চিন্তা, বিজ্ঞ বা বিবেক সম্পন্ন মানুষের মত দুই একটি কথা, অপর ব্যক্তির মনের ভাব অকৃত্রিম ভাবে উপলব্ধি করা এতটা সুদূর প্রসারী যে তাকে সমালোচনার

তীক্ষ্ণ দংশনের যন্ত্রণা থেকে অব্যাহতি দিতে পারে।

কর্ম্মীদের উপর সমালোচনার অগ্নিবর্ষণ করা খুব একটা মজার ব্যাপার নয়। সমালোচনার তীক্ষ্ণ অগ্নিবানের আঘাত আদৌ কৌতুককর ব্যাপার নয়। একজন সার্টিফায়েড পাবলিক এ্যাকাউন্ট্যান্ট আমাকে যে একটা চিঠি লিখেছিলেন সেটার খানিকটা অংশ এখানে তুলে ধরছি।

"আমাদের ব্যবসাটা অনেকটা সিজনাল (seasonal) অতএব ইনকাম ট্যাক্সের কাজগুলো শেষ হয়ে গেলে আমরা প্রচুর কর্ম্মীকে কাজ থেকে ছাড়িয়ে দিই। আমাদের পেশায় এটা একটা প্রবাদ বাক্য যে কেউ কুড়ুল চালাবার সুবিধাটা উপভোগ করতে পারে না। ফলে কাজগুলো যতদূর সম্ভব দ্রুত এইভাবে শেষ করে ফেলবার ব্যাপারটা একটা প্রথা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

"বসুন, মিঃ স্মিথ, সীজন এখন শেষ হয়ে গেছে। আমরা এই মুহূর্ত্তে আপনার জন্যে কোনো কাজের ব্যবস্থা করতে পারছি না। নিশ্চয়ই আপনি এটা বুঝতে পারছেন যে শুধুমাত্র ব্যস্ততার সময়ে আপনি কাজে নিযুক্ত হয়েছিলেন"—ইত্যাদি ইত্যাদি।

এই সমস্ত মানুষের উপর চূড়ান্ত হতাশার প্রভাব পড়ে এবং তাঁরা সমস্ত কাজে নিশ্চেষ্ট হয়ে পড়েন। তাঁদের মধ্যে অধিকাংশই এ্যাকাউন্টস এর কাজ করে জীবন কাটিয়ে দেন। এবং যে সংস্থায় তাঁরা কাজ করেন সেই সংস্থার প্রতি তাঁদের আন্তরিকতা থাকে না ফলে হঠাৎই তাঁরা চাকরী থেকে বরখাস্ত হন।

আমাদের সীজনাল কর্ম্মীদের ক্ষেত্রে একটু বিবেচনা এবং কৌশলের আশ্রয় নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম। কেবল শীতের সময়ে তাঁদের কাজের বিষয়ে অনেক চিন্তা ভাবনা করার পর প্রত্যেককে ডেকে পাঠালাম। এবং তাঁদের উদ্দেশ্যে এই ধরনের কিছু কথা বললাম, মিঃ স্মিথ আপনি খুব একটা সুন্দর কাজ করেছেন (যদি তিনি করে থাকেন)। সে সময়ে আপনাকে নেওয়ার্ক এ পাঠিয়েছিলাম একটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজের দায়িত্ব দিয়ে। আপনি স্পটে ছিলেন এবং পূর্ণ সফলতা নিয়ে ফিরে এসেছিলেন। আপনাকে আমরা জানাতে চাইলাম এই সংস্থা আপনার জন্য কতটা গর্বিত বোধ করছে। আপনি বিশেষ জ্ঞান এবং ক্ষমতা অর্জন করেছেন। আপনি যেখানেই কাজ করুন না কেন আপনি অনেক দূর এগিয়ে যাবেন। আপনার উপর এই সংস্থার যথেষ্ট আস্থা আছে। আমরা চাইনা—আপনি সেটা ভুলে যান।

ফলাফল? এই সমস্ত মানুষেরা ভীষণ সুন্দর অনুভূতি নিয়ে ফিরে যান। তাঁরা হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েন না বা তাঁদের মধ্যে নিশ্চেষ্ট হওয়ার প্রবণতা গড়ে ওঠে না। তাঁরা জানেন আমরা যদি তাঁদের জন্য কিছু করে থাকি আমরা তাঁদেরকে আবার আমাদের কাজে ব্যবহার করব। সত্যিকারের আবার যখন তাঁদের প্রয়োজন হবে, তাঁরা গভীর আন্তরিক ভালবাসা নিয়ে আমাদের কাছে আসেন।

আমাদের কোর্সের একটা সেসানে ক্লাসের দুজন সদস্য ছিদ্রান্বেষণের না সূচক ফলাফল বনাম অপরের মুখরক্ষা করতে সাহায্য করার যথার্থ ফলাফল সম্বন্ধে আলোচনা করছিলেন।

পেনসিলভ্যানিয়ার ব্যারিসবার্গের ফ্রেড ক্লার্ক একটা ঘটনার কথা বলেছিলেন যেটা তাঁর কোম্পানীতে ঘটেছিল।

আমাদের কোম্পানীর উৎপাদনের সমস্যা সম্পর্কিত একটা মিটিং এ ভাইস প্রেসিডেন্ট আমাদের একজন প্রডাকসান সুপারভাইজারের উৎপাদন পদ্ধতি সম্বন্ধে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন করেছিলেন। তাঁর গলার স্বর ছিল আক্রমনাত্মক এবং সুপারভাইজারের ত্রুটিপূর্ণ কাজের বিষয়ে তীব্র সমালোচনা করেছিলেন। প্রডাকসান সুপারভাইজার তাঁর সহকর্ম্মীদের সামনে অপমানিত না হওয়ার জন্য

উত্তর দেওয়ার সময় চতুরতার আশ্রয় নিয়েছিলেন। এতে ভাইস প্রেসিডেন্ট প্রচন্ডভাবে ক্ষিপ্ত হয়ে তাঁকে গালি গালাজ করলেন এবং তাঁকে মিথ্যবাদী বলে চিহ্নিত করলেন। এরকম একটা অবস্থা হওয়ার আগে কাজের পরিপ্রেক্ষিতে উভয়ের মধ্যে যে প্রীতি এবং বন্ধুত্বের সম্পর্ক ছিল, সেটা কয়েক সেকেণ্ডের মধ্যে একটা ধ্বংসস্তূপে পরিণত হল। এই সুপারভাইজার যিনি একজন দক্ষ কর্ম্মী ছিলেন সেই ঘটনার পর থেকে কোম্পানীর কাছে তিনি অপ্রয়োজনীয় এবং মূল্যহীন হয়ে পড়লেন। কয়েক মাস পরে তিনি আমাদের কোম্পানীর চাকরী ছেড়ে দিয়ে অন্য আব একটি প্রতিযোগী সংস্থায় যোগ দিলেন।

আমাদের ক্লাসের অন্য আরেকজন সদস্য অ্যানা মাজোন উল্লেখ করলেন তাঁর কাজের ক্ষেত্রেও একই ধরনের ঘটনা ঘটেছিল কিন্তু উপস্থাপনা এবং ফলাফলে কত পার্থক্য। মিস ম্যাজোন খাদ্য সামগ্রীর মার্কেটিং সম্বন্ধে একজন বিশেষজ্ঞ। তাঁকে যে প্রথম গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্বটি দেওয়া হল তা হল মার্কেটিং এর ক্ষেত্রে নূতন একটা প্রডাক্ট্ পরীক্ষা ক'রে দেখা। তিনি ক্লাসে বললেন, "পরীক্ষার ফলাফলটা যখন জানতে পারলাম আমি সম্পূর্ণ হতাশ হয়ে পড়লাম। আমার পরিকল্পনায় মারাত্মক একটা ভুল করে ফেলেছিলাম এবং দেখলাম পুনরায় সমস্ত পরীক্ষাটা করার প্রয়োজন হবে। ব্যাপারটাকে অরো জটিল করে তুলতে মিটিং এ আমার বসের সঙ্গে আলোচনা করার মত সময় দিতে পারলাম না। কিন্তু ঐ মিটিং-এই আমাকে প্রজেক্টএর উপরে রিপোর্ট পেশ করতে বলা হয়েছিল।

"যখন আমাকে রিপোর্ট দাখিল করার জন্য ডাকা হল আমি ভয়ে কাঁপতে থাকলাম। আমি যেটা করতে পারতাম সেটা হল কান্নায় ভেঙ্গে পড়া থেকে নিজেকে সংযত কবা। আমি স্থিব করলাম আমি এক ফোঁটাও চোখের জল ফেলব না। যাহোক সংক্ষেপে আমি রিপোর্টটা তৈরী করে ফেললাম এবং এই মর্ম্মে একটা বিবৃতি দিলাম যে একটা ভুলের জন্য আগামী মিটিং এর আগে আমি বিষয়টি আর একবার খতিয়ে দেখব। তারপর আমি আমার চেয়ারে চুপচাপ বসে রইলাম। ভয় হল আমার বস্ রিপোর্টটা পড়ে রাগে ফেটে পড়বেন।

পরিবর্ত্তে, তিনি আমার কাজের জন্য ধন্যবাদ জানালেন এবং মন্তব্য করলেন একটা নূতন প্রজেক্টে একজন মানুষের পক্ষে ভুল করা খুব অস্বাভাবিক ব্যাপার নয় এবং তাঁর বিশ্বাস আছে যে পুনরায় পর্য্যবেক্ষণ নিশ্চয়ই কোম্পানীর কাছে সঠিক এবং অর্থপূর্ণ হবে। তিনি আমার সহকর্ম্মীদের সকলের উপস্থিতিতে আমাকে এই বলে আশ্বাস দিলেন যে আমার উপর তাঁর যথেষ্ট বিশ্বাস আছে এবং তিনি জানেন আমি আমার সাধ্যমত চেষ্টা করছি। কিন্তু এটাও তিনি জানেন যে আমার যথেষ্ট দক্ষতা থাকা সত্ত্বেও অভিজ্ঞতার অভাবই আমার ব্যর্থতার জন্য দায়ী।

কখনও আমার বসের কাছে আমাকে যেন আর ব্যর্থতা প্রমাণ করতে না হয়। এরকম একটা প্রতিজ্ঞা করে মাথা উঁচু করে মিটিং থেকে বেরিয়ে এলাম।

যদি আমরা সম্পূর্ণ সঠিক হই এবং অপরের নিশ্চিত ভাবে ভুল হয় তাহলে তাকে মুখরক্ষা করতে না দিয়ে আমরা আমাদের অহংবোধকে নষ্ট করি। একজন বিখ্যাত ফরাসী বিমান অপারেটর এবং সাহিত্যিক লিখেছিলেন, "আমার এমন কিছু বলার বা করার অধিকার নেই যা একজন মানুষ তার নিজের কাছে মূল্য বোধ হারিয়ে ফেলে। আমি তার সম্বন্ধে কি ভাবি সেটা ততটা গুরুত্বপূর্ণ নয় কিন্তু সে নিজের সম্বন্ধে কি ভাবে সেটাই যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ। একজন মানুষকে তার মর্য্যাদায় আঘাত করা মারাত্মক অপরাধ।"

অপর ব্যক্তিকে তার মুখ রক্ষা করতে দিন।

স্ত্রী যখন বান্ধবীর ভূমিকায়

(When wife is the friend)

প্রথম অধ্যায়

সাফল্যের প্রথম পদক্ষেপ

১৯১০ সালে নিউইয়র্কের এক অতি সাধারণ পরিবেশে দুই বন্ধু অল্প ভাড়ায় একখানা ঘর ভাড়া নিলেন। তার মধ্যে একজন হলেন ডেল কার্নেগী আর দ্বিতীয়জনের নাম আলফ্রেড লুইস। ডেল কার্নেগী সে সময় আমেরিকান একাডেমী অফ্ ড্রামাটিক আর্টসে নাট্য বিষয়ে শিক্ষালাভে ব্রতী ছিলেন।

আমি ডেল কার্নেগীর কাছ থেকে তাঁর বন্ধুর জীবন কাহিনী জানতে পেরেছিলাম। তাঁর বর্ণনাটাই আমি এখানে বিবৃত করছি। লুইসের কর্ম্মজীবন শুরু হয়েছিল এক কৃষিখামারে কাজের মাধ্যমে। ঐ ধরনের সামান্য কাজ করেও তাঁর মনে বড় হবার উচ্চাকাঙ্খা ছিল। তিনি কল্পনা করতেন তিনি বিশাল এক প্রতিষ্ঠানের প্রধান পরিচালকের পদগৌরব অর্জন করেছেন। সৌভাগ্য বশতঃ হঠাৎ একদিন তিনি খাদ্য সামগ্রীর বিরাট এক প্রতিষ্ঠানে কাজের সুযোগ পেয়ে গেলেন। লুইসের ইচ্ছা ছিল পাইকারী বিক্রী বিভাগে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেন তাতে উন্নতির সম্ভাবনা অনেক বেশী। সেজন্য লাঞ্চ টাইমে তিনি যেটুকু সময় পেতেন সেই সময় টুকুর যথাসাধ্য সদ্ব্যবহার করতেন। তাঁর কাজের নিষ্ঠা এবং সততায় সন্তুষ্ট হয়ে কর্ত্তৃপক্ষ তাঁকে প্রধান সেলস্‌ম্যানের পদে নিযুক্ত করলেন। ধীরে ধীরে তাঁর যোগ্যতা এবং কর্ম্মকুশলতায় তিনি বিভাগীয় প্রধানের পদ অধিকার করলেন। তারপর সেখান থেকে ক্রমশঃ জেলার বিক্রয়-প্রধানের পদে উন্নীত হলেন। এইভাবে একনিষ্ঠ অধ্যবসায় এবং নিরলস পরিশ্রমের ফলে তিনি আরোহন করলেন উন্নতির শিখরে।

লুইসের অন্তরে ছিল উচ্চাকাঙ্খা পূরণের দৃঢ় আত্ম বিশ্বাস। তিনি তাঁর জীবনের লক্ষ্য থেকে কখনও বিচ্যুত হন নি। ফ্রেডারিক প্যাকিং কোম্পানী তাঁর যোগ্যতার যথেষ্ট মর্য্যাদা দিয়েছিলেন—তিনি অর্জন করেছিলেন সেখানকার প্রেসিডেন্টের পদগৌরব। এরপর তিনি নিজেই প্রতিষ্ঠিত করেছিলেন বেভারলী চীজ কোম্পানী। তাঁর জীবনের লক্ষ্য এক উজ্জ্বল জ্যোতিষ্কের মত স্থির হয়ে সর্বদা তাঁর নয়ন সম্মুখে বিরাজ করত। এই স্থির লক্ষ্যই তাঁকে বড় হওয়ার অনুপ্রেরণা দিয়েছিল।

কিন্তু সকলেই জীবনে সাফল্য লাভ করতে পারে না। লুইসের সাফল্যের মূলে আছে কোনো কাজকে আন্তরিক ভাবে গ্রহণ করার ক্ষমতা। তিনি যে কাজটি করতেন, সেখানে মিশে থাকত তাঁর আন্তরিক নিষ্ঠা ও গভীর একাগ্রতা। কোন কাজকে তিনি তুচ্ছ বলে অবহেলা করতেন না। প্রতিটি কাজ সমান গুরুত্ব, নিষ্ঠা ও অধ্যাবসায় সহকারে সম্পন্ন করার চেষ্টা করতেন।

যে কাজের কোন নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য নেই—যে কাজ উদ্দেশ্যবিহীন তা কখনই সফলতা পেতে পারে না। যে সমস্ত মানুষ উদ্দেশ্যবিহীন ভাবে নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির না করে এগিয়ে যেতে চায় তাদেরকেই বয়ে বেড়াতে হয় ব্যর্থতার গ্লানি। আর তার কারণ হল উচ্চাকাঙ্খা আর নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের

অভাব।

নিউ-ইয়র্ক শহরে বিভিন্ন মানুষের বিভিন্ন পেশাগত বিষয়ে সঠিক পরামর্শ দেবার জন্য প্রতিষ্ঠিত হয়েছে কেরিয়ার কনসাল্টেশান ক্লিনিক। এই প্রতিষ্ঠান পরিচালনার দায়িত্বে আছেন এ্যনি রোজালিন। যে সমস্ত মানুষ তাঁদের নিজেদের পেশাসংক্রান্ত বিষয়ে নানা রকম সমস্যার মুখোমুখী হন এবং তাঁদের কোনো জব স্যাটিশফ্যাকশান থাকে না এই শিক্ষা কেন্দ্র তাঁদের বিভিন্ন ভাবে উপদেশ বা পরামর্শ দিয়ে সঠিক পথে পরিচালিত করেন। মিস রোজালীনের সঙ্গে এই সমস্ত বিষয় নিয়ে বিশদ আলোচনা করেছি।

তিনি এই সমস্ত সমস্যাপীড়িত মানুষকে পরামর্শ দিতে গিয়ে যে সব অসুবিধার সম্মুখীন হন তা হল অধিকাংশ মানুষ কি চান বা তাঁদের জীবনের লক্ষ্যটাই বা কি সে বিষয়ে তাঁরা নিজেরাই সচেতন নন।

বিয়ের পর স্ত্রী হিসাবে যে কোনো স্ত্রীর বোঝা দরকার যে তাঁর স্বামী কি চান। স্বামীর সঙ্গে কিছুদিন বাস করলে স্ত্রীর মনে তার স্বামীর লক্ষ্য, উদ্দেশ্য, চাহিদা, আকাঙ্খা ইত্যাদি মানসিক বৃত্তি সম্বন্ধে একটা স্পষ্ট ধারণা গড়ে ওঠে তারপরেই স্ত্রী এটাকে নিজের কর্ত্তব্য হিসাবে বিবেচনা করবে যে স্বামীর ইচ্ছা বা আকাঙ্খার সঙ্গে সাযুজ্য বজায় রেখে স্বামীকে সহযোগিতা করার চেষ্টা করা। জোসেফ ও রবীন "ম্যারেজ প্রফাইল" নামে একখানি গ্রন্থ রচনা করেন। যে কোনো স্বামী-স্ত্রীর সুখী দাম্পত্য জীবন নির্বাহ করার জন্য একটা নির্দিষ্ট লক্ষ্য থাকা দরকার সেটা হতে পারে গৃহ নির্ম্মান বা দেশভ্রমণ। নিজের সন্তানদের প্রকৃত মানুষ হিসাবে গড়ে তোলাও হতে পারে। উদ্দেশ্য যাই হোক না কেন উভয়কেই নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছানোর জন্য মনের মধ্যে একই চিন্তাধারা বা মতামত পোষণ করতে হবে। ম্যারেজ প্রফাইলের মূল বক্তব্য হল একটা সঠিক লক্ষ্য স্থির করা এবং সেই লক্ষ্যে পৌছানোর জন্য স্বামী স্ত্রী উভয়কেই যথা সাধ্য চেষ্টা করা কিন্তু লক্ষ্য পূরণের উদ্দেশ্য যদি ব্যর্থ হয়ে যায় তাহলে সেই ব্যর্থতার যন্ত্রণা বা গ্লানি দুজনকেই বহন করতে হবে। তাহলে পরস্পর পরস্পরের ব্যথায় সমব্যথী হয়ে উঠবে এবং তাদের মানসিক বন্ধন হয়ে উঠবে অটুট ও নিবিড়।

প্রসঙ্গত একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। আমেরিকার কানসাস শহরের বাসিন্দা মিঃ ও মিসেস স্যামুয়েল হেপবার্নের ছিল একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য এবং সেই লক্ষ্যে পৌছানোর এক তীব্র আকাঙ্খা। কানসাসে মিঃ হেপবার্ন গড়ে তুলেছিলেন এক বিরাট অয়েল মিল। সেই প্রতিষ্ঠানের নাম দেওয়া হয়েছিল হেপবার্ন অয়েল কোম্পানী। এই তেল কোম্পানী থেকে তিনি উপার্জ্জন করেছিলেন অপরিমেয় ঐশ্বর্য্য। মিঃ ও মিসেস হেপবার্ন ছিলেন এক উৎকৃষ্ট সুখী দম্পতি। তাঁরা ছিলেন ছটি সন্তানের জনক জননী। তাঁদের পারিবারিক জীবন পরিপূর্ণ হয়ে উঠেছিল সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ও আনন্দে।

আমি মিঃ হেপবার্নকে তাঁর সাফল্যের গোপন রহস্য সম্বন্ধে প্রশ্ন করেছিলাম। তিনি আমায় জানিয়েছিলেন ভবিষ্যতের প্রতিটি কাজের জন্য সুচিন্তিত পরিকলপনা স্থির করা এবং সেই পরিকল্পনাকে বাস্তবায়িত করাই ছিল তাঁর সাফল্যের উৎস। তাঁদের কর্ম্মজীবনের শুরুতে একজন ব্যবসায়ীর অব্যবহৃত একটা সংকীর্ণ প্রকোষ্ঠকে অফিস ঘর হিসাবে ব্যবহার করতেন। তেলের ব্যবসা ছাড়াও তাঁরা বাড়ী কেনা বেচার ব্যবসা শুরু করেন। এইভাবে তাঁরা তাঁদের অগ্রগতি অব্যাহত রাখলেন। তাঁরা ক্রমশ বৈদেশিক বাণিজ্যের সঙ্গেও যুক্ত হলেন।

নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির ক'রে সঠিক পরিকল্পনার মাধ্যমে ঐকান্তিক নিষ্ঠা, অধ্যবসায় এবং শ্রমের সাহায্যে যে কোন কঠিন কাজে সাফল্য লাভ করা সম্ভব হয় তাছাড়া সময়োচিত সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহনের বিষয়টিও সাফল্য লাভের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

কলম্বিয়া কলেজের ডীন, প্রয়াত হার্বার্ট ই. হকসের মতে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহনের ব্যর্থতা দুশ্চিন্তার প্রধান কারণ হিসাবে চিহ্নিত হয় এবং সাফল্যের পথে বাধা সৃষ্টি করে। সুতরাং প্রত্যেক স্ত্রীর উপলব্ধি করা উচিত স্বামীর সাফল্য লাভের ক্ষেত্রে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহনের জন্য এবং তার জীবনের স্থির লক্ষ্যে এগিয়ে যাওয়ার জন্য তাঁদের অনুপ্রেরণা একান্তভাবে আবশ্যক।

আমাদের এটা বিশেষভাবে জেনে রাখা প্রয়োজন যে স্বামী-স্ত্রীর প্রকৃত ভালবাসা শুধুমাত্র সাময়িক আবেগের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না। পরস্পরের মনকে জানা বা বোঝার এবং পরস্পরের দুঃখে সুখে, বিরহ-বেদনায় আনন্দ-যন্ত্রণায় প্রভাবিত হওয়ার মধ্যেই আদর্শ দাম্পত্য প্রেমের প্রকাশ।

দ্বিতীয় অধ্যায়

আপনার নির্দ্দিষ্ট কাজে সাফল্য লাভের পরবর্ত্তী পদক্ষেপ হল অন্য কাজে দৃষ্টি নিবদ্ধ করা

আমরা নিক আলেকজান্ডারের জীবন কাহিনী দিয়ে শুরু করতে পারি। আলেকজান্ডারের জীবনের একমাত্র লক্ষ্য ছিল কলেজের শিক্ষালাভ। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশতঃ ছেলেবেলায় সে এক আনাথ আশ্রমেই বড় হয়ে উঠেছিল। সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্য্যন্ত তাকে সেখানে কঠোর পরিশ্রম করতে হত। দুবেলা সে পেট ভরে খেতে পেত না। কিন্তু পড়াশুনার ব্যাপারে তার অত্যন্ত আগ্রহ ছিল। তার মেধা ও স্মৃতি শক্তি ছিল অসাধারণ। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত এক দরিদ্র পরিবারে তার জন্ম হয়। সুতরাং তার ইচ্ছাঅনুযায়ী লেখাপড়ার সুযোগ লাভে সে বঞ্চিত ছিল। মাত্র চোদ্দ বছর বয়সে হাইস্কুলের শিক্ষা শেষ ক'রে তাকে জীবিকার জন্য কর্ম্মে নিযুক্ত হতে হয়। সে এক দর্জির দোকানে তার কর্মজীবন শুরু করে এবং দীর্ঘদিন তাকে ঐ দোকানেই সামান্য পারিশ্রমিকের বিনিময়ে সেলাইয়ের কাজ করে যেতে হয়। তারপর এক সময় ভাগ্যলক্ষ্মী তাঁর উপর প্রসন্ন হলে তার কাজের সময় খানিকটা কমে আসে এবং বেতনও অনেক বেড়ে যায়, ফলে সে এক কিশোরীকে বিয়ে করে ঘর বাঁধে। কিন্তু কলেজে পড়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়েছিল বলে সর্বদা তার মনের মধ্যে একটা দুঃখবোধ থেকে গিয়েছিল। তার স্ত্রী স্বামীর মনের দুঃখের কথা উপলব্ধি করে দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিল, যে কোনো উপায়ে সে তার স্বামীর কলেজী শিক্ষার ব্যবস্থা করবে।

১৯৩২ সালে তরুন দম্পতির ভাগ্য সুপ্রসন্ন হল। তাদের কাছে নূতন এক ব্যবসা গড়ে তোলার সুযোগ এলো। যা কিছু সামান্য অর্থ ছিল তাদের সেটাকে মূলধন ক'রে নূতন উদ্দীপনা নিয়ে কাজে ঝাঁপিয়ে পড়ল, গড়ে তুলল আলেকজান্ডার রিয়েল এস্টেট কোম্পানী।

দুবছরের মধ্যে অক্লান্ত চেষ্টা এবং পরিশ্রমের ফললাভ করল। রিয়েল এস্টেট কোম্পানী থেকে তারা প্রচুর মুনাফা করতে শুরু করল। এত ব্যস্ততার মধ্যেও কিন্তু আলেকজান্ডারের স্ত্রী স্বামীর মনের সুপ্ত আকাঙ্খার কথা ভুলে যায় নি। তার আগ্রহের আতিশয্যে নিক আবার কলেজে পড়াশুনা আরম্ভ করে। একাধারে ব্যবসা এবং পড়াশুনা, সাফল্যের এই দুই মাধ্যমকেই অবলম্বন

ক'রে তাদের অগ্রগতি অব্যাহত রাখল।

এবার তারা তাদের সুপ্ত আকাঙ্খাকে বাস্তবায়িত করতে আদৌ দেরী করল না। তাদের আজন্ম লালিত স্বপ্ন ছিল সমুদ্র তীরে ছবির মত সুন্দর একটা বাড়ী—যেটা হবে সম্পূর্ণ তাদের নিজস্ব। ওদের স্বপ্ন কিন্তু এখানেই রুদ্ধ হয়ে যায়নি গোলাপের কুঁড়ির মত সুন্দর একটা মেয়ে হল তাদের। ওদের সংসার এখন সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য-আনন্দে পরিপূর্ণ।

ওদের সাফল্যের পিছনে ছিল একটা নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য। সে লক্ষ্যে পৌছানোর জন্য তারা তাদের অপরিসীম ইচ্ছা, অদম্য উৎসাহ উদীপনা, সীমাহীন অধ্যাবসায় এবং নিরলস পরিশ্রমকেই পাথেয় করেছিল।

পৃথিবীতে এমন মানুষের অভাব নেই যাদের নির্দ্দিষ্ট কোনো লক্ষ্য আছে। তারা উদ্দেশ্যবিহীন ভাবে গতানুগতিক পদ্ধতিতে জীবনকে অতিবাহিত করতে ইচ্ছুক। তাদের নিজস্ব সত্ত্বার কোনো উন্মেষ ঘটেনা। সেগুলো সুপ্ত অবস্থায় থেকে যায় তাদের মৃত্যু পর্যন্ত। কিন্তু যাদের একটা স্থির লক্ষ্য থাকে, তাদের আভ্যন্তরীণ অন্তর্নিহিত সত্ত্বার উন্মেষ ঘটে এবং তারই বলে বলীয়ান হয়ে তারা জীবনে সফলতা অর্জন করে।

তাছাড়াও সাফল্য লাভের জন্য সুপরিশীলিত একটা চিন্তাধারার সাহায্যে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে সঠিক একটি পরিকল্পনা গড়ে তোলা উচিত। পরিকল্পনাহীন কোন কাজ ব্যর্থ হতে বাধ্য। যেমন প্রথম পাঁচ থেকে সাত বছর কোন বিষয়ে উচ্চতর বিদ্যা অর্জন করতে হবে, পরবর্ত্তী পাঁচবছর উপযুক্ত কর্ম্ম সংগ্রহ করে সেই কর্ম্মে নিজের যোগ্যতার প্রমান দিয়ে উন্নতির চেষ্টা করতে হবে। পরবর্ত্তী দশবছর কোনো প্রতিষ্ঠানের শীর্ষস্থান অধিকার করার চেষ্টা করতে হবে। অর্থাৎ প্রতিটি মানুষের সামনে যেন থাকে উজ্জ্বল জ্যোতিষ্কের মত নির্দ্দিষ্ট একটি লক্ষ্য আর সেই লক্ষ্যে পৌছানোর জন্য সঠিক এবং বিজ্ঞান সম্মত একটি পরিকল্পনা।

বাইবেলের মহান বানীটি প্রসঙ্গক্রমে এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে, "তুমি যে কর্ম্মেই আত্মনিয়োগ করনা কেন চূড়ান্ত পরিণতির কথা স্মরণ রেখো, তাহলে তোমাকে আর ব্যর্থতার যন্ত্রণা সহ্য করতে হবে না।"

একজন সফল ব্যক্তিত্ব নির্দিষ্ট কাজে সফলতা প্রাপ্তির পরে অন্য আর একটি কর্ম্ম সম্পাদানের উদ্দেশ্যে একাগ্রচিত্তে কাজ করেন। সুতরাং প্রত্যেক স্ত্রীর এটা স্মরণ রাখা উচিত তাঁর স্বামী কোনো কাজে সফলতা অর্জন করলেই অন্য কোনো কর্ম্মে লিপ্ত হতে তাঁকে অনুপ্রাণিত করা।

তৃতীয় অধ্যায়

স্বামীকে উৎসাহ দেওয়াই স্ত্রীর প্রধান দায়িত্ব ও কর্ত্তব্য

ফ্রেডারিক উইলিয়ামসন তাঁর নিজের যোগ্যতায় একসময় নিউইয়র্কের সেন্ট্রাল রেলওয়েজর সেক্রেটারীর পদ অধিকার করতে সক্ষম হয়েছিলেন। এক বেতার সাক্ষাৎকারে তাঁকে প্রশ্ন করা হয়েছিল তাঁর সাফল্যের গোপন রহস্যটি কি? উত্তরে তিনি বলেছিলেন, "কোনো কাজে সফলতা অর্জন করতে হলে প্রয়োজন প্রকৃত উৎসাহ এবং উদ্দীপনা। এই তত্ত্বটি আমি আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রয়োগ করে সফলতা লাভ করেছি। একজন মানুষের দক্ষতা, মানসিক দৃঢ়তা এবং বুদ্ধিবৃত্তির উপরেই তার সাফল্য নির্ভর করে একথার সত্যতা অস্বীকার কোন উপায় নেই কিন্তু

দুজন সম যোগ্যতাসম্পন্ন মানুষকে যদি কোনো প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করতে দেওয়া হয়-তাহলে দেখা যাবে যে অধিকতর উদোগী অর্থাৎ যার অন্তর উৎসাহ উদ্দীপনায় পরিপূর্ণ সেই প্রতিযোগিতায় জয় লাভ করেছে।

এই কথাটা সকলেরই মনে রাখা উচিত যে যিনি প্রকৃত অর্থে একজন উদ্যোগী মানুষ তিনি যদি অপেক্ষাকৃত কম শক্তির অধিকারী হন তাহলে তিনি অধিকতর শক্তি বা যোগ্যতা সম্পন্ন অথচ উৎসাহ উদ্দীপনা বা উদ্যেগ বিহীন একজন মানুষকে খুব সহজেই পরাজিত করতে সমর্থ হবেন।

এখন আমাদের বোঝার চেষ্টা করতে হবে উদ্যোগ শব্দটির সংজ্ঞা বা অর্থ কি? এর অর্থ হল নিজের কর্ম্ম শক্তির উপর সম্পূর্ণ আস্থা রেখে উৎসাহ উদ্দীপনার সঙ্গে নির্দ্দিষ্ট কর্ম্ম সম্পাদনের জন্য আত্মনিয়োগ করা—সে কাজ তুচ্ছ বা গুরুত্বপূর্ণ যাই হোক না কেন।

মহামনীষী এমার্সন বলেছেন, আজপর্যন্ত পৃথিবীতে কোনো মহৎ কাজ উদ্যোগ বা উৎসাহউদ্দীপনা ছাড়া সম্পন্ন করা সম্ভব হয়নি। উদ্যোগী পুরুষের কাজের সঙ্গে মিশ্রিত থাকে উৎসাহ বা উদ্দীপনা। উদ্যোগ থেকে যেমন উৎসাহ উদ্দীপনার সৃষ্টি হয় তেমনি আসে সাফল্য।

প্রত্যেক স্ত্রীর কাছে আমার সনির্বন্ধ অনুরোধ এই যে আপনি আপনার স্বামীকে সাফল্যের পথে পরিচালিত করতে তাঁর প্রতিটি কাজে উৎসাহ উদ্দীপনা সৃষ্টি করার চেষ্টা করুন যাতে তিনি অনুপ্রাণিত হয়ে তাঁর নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারেন। সেখানেই আপনি একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে সফল। এবং একথা জেনে আপনি নিজেও অত্যন্ত আনন্দিত হবেন যে আপনি স্বামীর সহধর্ম্মীনী রূপে উপযুক্ত ভূমিকা পালন করতে সক্ষম হয়েছেন।

উৎসাহ বা উদ্দীপনা একজন মানুষের অন্তরে সঞ্জীবনী শক্তি হিসাবে কার্য্যকরী হয়ে ওঠে। এই শক্তি সমস্ত হতাশা, দুর্বলতা, অবসাদ, বিষণ্নতা ইত্যাদি বিপরীত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টিকারী মানসিক বৃত্তিগুলো কে নিঃশেষে মুছে দিয়ে মনের মধ্যে আশা, শক্তি, অনুপ্রেরণা ও আনন্দের সঞ্চার করে। প্রতিটি মানুষের মধ্যে উদ্দীপনা বা উৎসাহের বীজ সুপ্ত অবস্থায় থাকে আর তাকে জাগ্রত করতে পারলে তার সমস্ত শরীর মনে অফুরন্ত শক্তি সঞ্চারিত হয় এবং সেই শক্তির সাহায্যে অতি সহজেই সুকঠিন কাজগুলোকে সাফল্যের সঙ্গে সম্পন্ন করতে পারে। কাজটিকে সর্বাঙ্গ সুন্দর এবং সুষ্ঠু পরিণতিতে নিয়ে আসার জন্য তার অন্তরের উদ্দীপনা প্রসূত আবেগ অপ্রতিরোধ্য হয়ে ওঠে। এ প্রসঙ্গে অধ্যাপক উইলিয়াম ফ্রেল্স তাঁর বিখ্যাত গ্রন্থ "দি এক্সাইটমেণ্ট অফ টিচিং"—এ লিখেছেন, "শিক্ষকতার পেশা আমার কাছে যে কোনো কলাবিদ্যা বা ব্যবসার থেকে অনেক বেশী প্রিয়। শিক্ষকতার মধ্য থেকে আমার উদ্দীপনার রসদ সংগ্রহ করি। আমার কাছে শিক্ষা দানের বিষয়টি চিত্রশিল্পীর চিত্রাঙ্কন, সঙ্গীতশিল্পীর সঙ্গীত এবং কবির কাব্য সৃষ্টির মতই প্রিয়। শিক্ষা দানের মধ্যে আমি যে আনন্দ পাই তা অন্য কোনো মাধ্যম থেকে আমি সংগ্রহ করতে পারি না। প্রতিদিন ভোরে শয্যাত্যাগের পর আমার ছাত্রদের মুখগুলো যখন স্মৃতির পর্দায় ভেসে ওঠে আমি তখন আনন্দে অধীর হয়ে উঠি। তাই আমি আন্তরিক ভাবে বিশ্বাস করি জীবনে সাফল্য লাভ করতে গেলে নিজের দৈনন্দিন কাজের মধ্যে আগ্রহ বজায় রেখে সেই কাজের মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনাকে খুঁজে পেতে হবে।

সুতরাং আপনার স্বামী যাতে তাঁর সমস্ত কাজের মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনা খুঁজে পান একাগ্রচিত্তে আন্তরিকতার সঙ্গে সে বিষয়ে তাঁকে সাহায্য করাই হবে একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে আপনার

।

চার্লস সামিনার উলওয়ার্থ বলেছেন, কোনো মানুষই সাফল্য লাভ করতে পারে না যদি সে নিজের কাজে আগ্রহী না হয়ে ওঠে।”

মনীষী চার্লস বেন্থামের মতে, মানুষ তার প্রতিটি কাজে সাফল্য লাভ করতে পারে যদি সেই কাজের প্রতি তার অকুণ্ঠ আনুগত্য ও উৎসাহ উদ্দীপনা থাকে।

বর্তমান যুগে মানুষ আগের তুলনায় অনেক বেশী সচেতন হয়ে উঠেছে। পরিবেশগত কারনে কাজে সাফল্য আনতে সে এখন অনেক বেশী উৎসাহী এবং তার অন্তর উদ্দীপনায় পরিপূর্ণ। অর্থনৈতিক, সামাজিক বা আধ্যাত্মিক স্তরে সে আগের যুগের মানুষদের অনেক পিছনে ফেলে এগিয়ে চলেছে। সুতরাং বর্তমান যুগের মানুষ একদিন এই পৃথিবীর বুকে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করে গৌরবের অধিকারী হবে। অনেকের মতে এই উৎসাহ উদ্দীপনার ভূমিকা যদি এত বেশী গুরুত্ব পূর্ণ হতে পারে তাহলে আপনার স্বামীর জীবনে সাফল্যের ক্ষেত্রেও তা সমভাবে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবে। এ প্রসঙ্গে জীবন বীমা কর্ম্মী ফ্রাঙ্ক বেটগারের জীবনের ঘটনা উল্লেখ করা যেতে পারে। তাঁর নিজের জবানীতে সেটা বিবৃত করা হল, “আমি ১৯০৭ সালে বেস-বল খেলাকে আমার জীবনের পেশা হিসাবে গ্রহণ করি, কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই আমি চূড়ান্ত দুর্ভাগ্যের শিকার হলাম। আমার অযোগ্যতার কথা উল্লেখ করে কর্তৃপক্ষ আমাকে দল থেকে বাদ দিয়ে দেন। কিন্তু ম্যানেজার আমাকে উপদেশ দিতে ছাড়লেন না। তিনি বললেন—এখন থেকে যে কাজই আমি করিনা কেন তা যেন উৎসাহ উদ্দীপনার সঙ্গে করি। আমি যে দলটাকে ছেড়ে আসতে বাধ্য হলাম সেখানে আমার মাসিক বেতন ছিল ১৭৫ ডলার। এরপর অনেক পরিশ্রম আর চেষ্টাতে আটলান্টিক লীগে যে চাকরীটা পেলাম তার বেতন ধার্য্য হল মাসিক পঁচিশ ডলার। এই সামান্য বেতন পাওয়া সত্ত্বেও আমি হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়িনি। আমি মনে মনে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করলাম এখান থেকেই আমাকে সাফল্যের শীর্ষে উঠতে হবে। প্রচন্ড উৎসাহ এবং মানসিক শক্তি নিয়ে আমি আমার নির্দিষ্ট কাজে সম্পূর্ণ ভাবে নিজেকে নিয়োজিত করলাম। কয়েকদিন ঐ টিমে খেলার পর নিউ হ্যাভেন সংস্থা তাদের দলে যোগ দেবার জন্য আমাকে আমন্ত্রণ জানাল। এই সংস্থাতে যোগ দেবার পরে দ্বিতীয় বার শপথ বাক্য উচ্চারণ করলাম। যে কোনো উপায়ে নিজেকে একজন উৎসাহী এবং উদ্দীপনাপুর্ণ খেলোয়াড় হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করব। আমার যেন কেমন ধারণা জন্মেছিল এটাই আমার শেষ সুযোগ আর এখান থেকেই আমাকে বেঁচে থাকার রসদ সংগ্রহ করতে হবে। খেলার মাঠে উপস্থিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আমি আমার সমস্ত শরীর এবং মনে উৎসাহ উদ্দীপনার অপূর্ব এক শিহরণ এবং এক বৈদ্যুতিক শক্তির সঞ্চার অনুভব করলাম। আমার স্বপক্ষের খেলোয়াড়দের মধ্যেও যেন সেই অভূতপূর্ব শক্তি সঞ্চারিত হল। আমরা আমাদের সমস্ত শক্তি নিয়ে প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়দের বিরুদ্ধে ঝাঁপিয়ে পড়লাম—ফলে বিপক্ষ দল সম্পূর্ণ পর্য্যুদস্ত হয়ে গেল। যে উৎসাহ উদ্দীপনা আমার মধ্যে সঞ্চারিত হয়েছিল তা আমাকে এমন একটা স্তরে পৌঁছে দিয়েছিল যে আমি সম্পূর্ণ নিজেকে বিস্মৃত হয়েছিলাম।

পরদিন সকালে সংবাদ পত্রের পৃষ্ঠা ওলটাতেই দেখতে পেলাম অধিকাংশ পৃষ্ঠা জুড়ে আমার অকৃত্রিম প্রশংসা করা হয়েছে শুধু তাই নয় অন্যান্য খেলার পত্রিকাগুলো আমার প্রশংসায় পঞ্চমুখ হয়ে উঠেছে। পত্রিকাগুলোতে লেখা ছিল বেটগারের অসাধারণ উদ্দীপনায়ময় খেলা শুধু যে নজির সৃষ্টি করেছে তাই নয় দলের অন্যান্য খেলেয়াড়দের মধ্যে বিপুল উদ্দীপনা সঞ্চার করেছিল।

নিউ হ্যাভেন যে শুধু এই খেলাতে বিজয়ীর গৌরব অর্জন করেছে তাই নয় তারা এবছরের খেলায় সর্বশ্রেষ্ঠ হিসাবে নিজেদের প্রমাণ করেছে। পত্রিকাগুলোতে নিজের প্রশংসার কথা পড়ে আমার মন আনন্দে পূর্ণ হয়ে গেল। একথা অনস্বীকার্য্য যে আমার সৌভাগ্যের মূলে রয়েছে আমার উদ্দীপনা এবং উৎসাহ। কয়েকদিনের মধ্যে আমার বেতন বেড়ে দাঁড়াল পঁচিশ ডলার থেকে একশো পঁচিশ ডলার। বছর দুয়েকের মধ্যে নামী ক্লাব কার্ডিনালে সুযোগ পেলাম। সেখানে বেতন বেড়ে দাঁড়াল একশো পঁয়ষট্টি ডলার।"

শেষ পর্যন্ত হাতে আঘাত পাওয়ার জন্য মিঃ বেটগার বেসবল খেলা ছাড়তে বাধ্য হন। এরপর ফাইডেলিটি মিউচুয়াল লাইফ ইনসিওরেন্স কোম্পানীতে চাকরীর সুযোগ পান। কিন্তু সেখানে কোনো উন্নতির সম্ভাবনা না দেখে তিনি নূতন উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে ঐ কাজেই সম্পূর্ণ ভাবে নিজেকে নিয়োজিত করেন। তিনি বেসবল খেলার পুরনো অভিজ্ঞতার কথা ভুলতে পারেননি। মিঃ বেটগার বর্ত্তমানে জীবন বীমা জগতে একজন সফল ব্যক্তিত্ব হিসাবে স্বীকৃত। এ প্রসঙ্গে তিনি তাঁর মতামত ব্যক্ত করেছেন, "জীবন বীমার পলিসি বিক্রীতে সুদীর্ঘ ত্রিশ বছর যাবৎ আমি যে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছি তাতে বলতে পারি একজন বীমার পলিসি বিক্রেতার সাফল্যের জন্য উৎসাহ উদ্দীপনা কতটা গুরুত্বপূ। এই বিশেষ গুণের অভাবে বহু বিক্রেতাকে নিঃস্ব হয়ে যেতে দেখেছি। জীবনের নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে গেলে উৎসাহ উদ্দীপনার প্রয়োজন অপরিসীম। কোনো কাজ দুঃসাধ্য হলেও এই বিশেষ গুণের অধিকারী ব্যক্তির পক্ষে সেই কাজ সুসম্পন্ন করা আদৌ অসম্ভব নয়।

সুতরাং স্ত্রীদের কর্ত্তব্য স্বামীর মধ্যে উদ্দীপনা সৃষ্টি করা, উদ্দীপনা পূর্ণ কাজে প্রেরণা দেওয়া।

চতুর্থ অধ্যায়

ছটি পদ্ধতি

এখানে যে ছ'টি পদ্ধতির কথা উল্লেখ করা হচ্ছে সেগুলো সঠিক ভাবে অনুসরণ করতে পারলে সর্বোৎকৃষ্ট ফল লাভ করা সম্ভব হবে।

একজন আদর্শ স্ত্রীর কর্ত্তব্য হবে এই নীতিগুলো তাঁর স্বামীকে গ্রহণ করতে অনুরোধ করা তাহলে অতি অল্প সময়ের মধ্যে এর গুরুত্ব উপলব্ধি করা সম্ভব হবে। এখানে এই পদ্ধতিগুলো সম্বন্ধে আলোচনা করা হল।

১। আপনার কর্ম্মস্থল থেকে শিক্ষা নেওয়ার চেষ্টা করুন। বিশদভাবে কাজের বিষয়গুলো সম্বন্ধে এবং প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে সেগুলোর সার্বিক সম্পর্ক সম্বন্ধে অবহিত হোন

চাকরীজীবী পঁচাত্তর শতাংশ মানুষের ধারণা তাঁরা একটি বিরাট যন্ত্রের অংশ মাত্র তাঁদের জীবন একটা যন্ত্রের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। অর্থাৎ তাঁদের নিজেদের গুরুত্ব নিজেদের কাজের গুরুত্ব সম্বন্ধে আদৌ কোনো ধারণা নেই। এই প্রকৃতির মানুষেরা নিজেদের সীমিত কাজগুলো নিয়েই ব্যস্ত থাকেন। কিন্তু সেই সমস্ত কাজের সঙ্গে যে কাজগুলো ওতোপ্রোতো ভাবে জড়িত সেগুলো

সম্বন্ধে তাদের কোনো আগ্রহ বা কৌতূহল থাকে না।

এটা আমাদের জেনে রাখা দরকার যে, কোনো বিষয়ে জ্ঞান-আহরণ করতে হলে চাই অনুসন্ধিৎসা। কোনো মানুষের মধ্যে যদি অনুসন্ধিৎসা না থাকে তাহলে কোনো বিষয় সম্বন্ধে জানার আকাঙ্খা গ'ড়ে ওঠে না। এ প্রসঙ্গে খ্যাতনামা সাংবাদিক ইডা টারবেল বলেছেন," মাত্র পঁচিশ শব্দের একটা প্রবন্ধ রচনা করার জন্য আমি কয়েক সপ্তাহ পরিশ্রম করে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে প্রচুর তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম। কিন্তু প্রবন্ধ রচনার সময় আমার সংগৃহীত তথ্যের অতি সামান্যই প্রয়োজনে লেগেছিল। তবুও তাতে আমি যথেষ্ট আনন্দ পেয়েছিলাম। কারণ অপ্রয়োজনীয় অংশগুলো থেকে যে জ্ঞান আহরণ করেছিলাম তা পরিমাপ করা যায় না। সুতরাং তা থেকে আমার মধ্যে যে আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠেছিল তা-ই আমাকে সুন্দর একটি প্রবন্ধ রচনা করতে সাহায্য করেছিল।

বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিন ইতিহাস প্রসিদ্ধ একজন দার্শনিক এবং রাজনীতিবিদ। তাঁর সীমাহীন অনুসন্ধিৎসা জীবনে সাফল্য আনতে সহায়তা করেছিল। ফ্রাঙ্কলিন জীবন শুরু করেছিলেন এক সাবান কারখানার শ্রমিক হিসাবে। সাবান তৈরীর পদ্ধতি সম্বন্ধে ভীষণ ভাবে আগ্রহী ছিলেন। নিজের কাজের দায়িত্বগুলো অত্যন্ত নিষ্ঠার সঙ্গে পালন করতেন। ছোট কাজ বলে সেগুলোকে কখনও অবহেলা করতেন না। নিজের কাজে তাঁর একনিষ্ঠতা এবং আন্তরিকতার জন্য কর্তৃপক্ষ তাঁর উপর অত্যন্ত সন্তুষ্ট ছিলেন।

এমন কতকগুলো সংস্থা আছে যারা তাদের উৎপন্ন দ্রব্য বিক্রীর জন্য সেলস্ রিপ্রেজণ্টেটিভ নিযুক্ত করেন। এই বিক্রয় প্রতিনিধিদের প্রতিটি উৎপন্ন দ্রব্য সম্বন্ধে বিশদ বিবরণ লিখে নিতে হয়। অথচ জিনিস বিক্রীর সময় দেখা যায় সে গুলোর অধিকাংশেরই কোনো প্রয়োজন হয় না। কিন্তু এই বিষয়ে বাড়তি জ্ঞান থাকার জন্য বিক্রয় প্রতিনিধিদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে ওঠে। ফলে জিনিস বিক্রীর সময়ে তাদের কোনো অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয় না। কোনো বিষয়ে আমাদের জ্ঞানের ভাণ্ডার যত বেশী পূর্ণ হতে থাকে সেই বিষয়ে ততই আমাদের উৎসাহ উদ্দীপনা বৃদ্ধি পায়। সুতরাং প্রত্যেক আদর্শ স্ত্রীর-এ বিষয়ে সচেতন হওয়া প্রয়োজন যে যদি তাঁরা তাঁদের স্বামীদের মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনার অভাব লক্ষ্য করেন তাহলে তার সঠিক কারণ অনুসন্ধান করে তার প্রতিকারের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন এবং উৎসাহে অনুপ্রাণিত হতে সাহায্য করবেন।

২। একটা নির্দিষ্ট লক্ষ্যে আপনার সমস্ত মনটাকে একাগ্র করুন এবং সেখানে না পৌঁছানো পর্য্যন্ত সেদিকেই দৃষ্টি রাখুন।

জীবনে সাফল্য লাভ করাই যদি আপনার উদ্দেশ্য হয় তাহলে আপনার সর্বপ্রধান কর্তব্য হবে আপনার নির্ধারিত কাজের প্রতি আপনার একাগ্র দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখা। এটা আপনার জানা আবশ্যক এই কাজের প্রকৃত উদ্দেশ্য কি? উদ্দেশ্য সম্বন্ধে যখন আপনি অবহিত হলেন তার পরবর্ত্তী কর্ত্তব্য হবে কাজটি সুচারু এবং সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন না হওয়া পর্য্যন্ত তাতে লেগে থাকা। আপনি যদি এ ধরনের চিন্তাধারা বা মানসিকতার মানুষ হন তাহলে আপনার কাজ সম্পর্কিত কোনো বাধা বিপত্তি বা সাময়িক ব্যর্থতা আপনাকে হতাশাগ্রস্ত করে তুলতে পারবে না। এ প্রসঙ্গে বেঞ্জামিন

ফ্রাঙ্কলিন বলেছিলেন, কেউ যদি নির্দ্দিষ্ট কোনো কাজে সাফল্য লাভ করতে আগ্রহী হয় তাহলে সেই কাজেই তাকে সম্পূর্ণ ভাবে আত্মনিয়োগ করতে হবে।"

একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে আপনার কর্ত্তব্য হবে আপনার স্বামীর কাজের প্রকৃত উদ্দেশ্য সম্বন্ধে তাঁর মনে একটা পরিষ্কার এবং স্পষ্ট ধারণা গ'ড়ে তুলতে সাহায্য করা এবং ভবিষ্যত কর্ম্মসূচী স্থির করে ক্রমশ সেগুলোকে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে উৎসাহিত করা। শুধু তাই নয় সেই কাজের ফলাফল এবং ভবিষ্যত আশা আকাঙ্খা সম্বন্ধে তাকে সচেতন করে তুলে তাকে উৎসাহে অনুপ্রাণিত করাও আপনার কর্ত্তব্যের অন্তর্ভুক্ত।

৩। ছোট ছোট গল্প বলুন

গল্পের প্রকৃতি যেমন হোক না কেন যখন তা শ্রোতাকে শোনানো হয় তখন তা শ্রোতার মনে অনুসন্ধিৎসা বাড়িয়ে তোলে। কার্য্য সিদ্ধির জন্য এই ধরনের ছোট ছোট গল্পের যথেষ্ট উপযোগিতা আছে। প্রখ্যাত সাংবাদিক এইচ. ভি. কেণ্টেন বার্ন বলেছেন যখন তিনি ফ্রান্সে জীবন বীমার পলিসি বিক্রীর কাজে নিযুক্ত ছিলেন সেই সময় তাঁর কাস্টমারদের কাছে এ ধরনের ছোট ছোট গল্প বলে তাদের মন জয় করতেন। ফলে পলিসি বিক্রীর কাজ তাঁর পক্ষে অনেক সহজ হয়ে উঠেছিল।

বিখ্যাত ম্যাজিসিয়ান হাওয়ার্ড আর্মটিনেরও এই ধরনের ছোট ছোট গল্প বলে দর্শকদের মন জয় করার অভিজ্ঞতা হয়েছিল।

তাঁর ম্যাজিক প্রদর্শনের সময় দর্শকদের সামনে এই ধরনের ছোট ছোট গল্প বলে তিনি নিজে মানসিক দিক থেকে বেশ সতেজ এবং প্রফুল্ল হয়ে উঠতেন এবং তাদের মন্ত্রমুগ্ধ করে রাখতে পারতেন। ছোট ছোট আনন্দপূর্ণ বা কৌতুকপূর্ণ ঘটনাগুলোকে মনে রেখে এবং তার স্মৃতিচারণ করে আমরা আমাদের মনের সজীবতা বজায় রাখতে পারি যা আমাদের কার্য্য সিদ্ধিতে অনুপ্রাণিত করে। যে কোন কাজ সুষ্ঠু এবং সুচারুভাবে সম্পন্ন করার একমাত্র উপযুক্ত মাধ্যম হল সতেজ ও প্রফুল্ল থাকা। সেজন্যে সারল্যে ভরা ছোট ছোট গল্প মানুষের মনকে সতেজ করে তুলতে এবং তাকে জয় করার পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

৪। সামান্য স্বার্থপরতা দোষাবহ নয়

সর্বযুগের সর্বকালের শ্রেষ্ঠ দার্শনিক এ্যারিস্টটল যিনি সম্রাট আলোকজান্ডারের শিক্ষাগুরু ছিলেন, বলেছিলেন যে, সামান্য স্বার্থপরতা দোষাবহ নয় তা মানুষের কল্যানের পথ দেখায়। সাফল্য বা উন্নতীকামী মানুষের জন্য এটি একটি চমৎকার উপায়। পৃথিবীর অধিকাংশ মানুষ স্বার্থপর এবং তারা নিজেদের স্বার্থ ছাড়া অন্য কারোর কথা চিন্তা করার প্রয়োজন মনে করে না। তারা নিজেদের স্বার্থসিদ্ধির জন্য কোনো অপরাধমূলক বা অন্যায় কাজ করতেও দ্বিধা বোধ করে না। এই সব মানুষেরা সাধারণতঃ অলস, অকর্ম্মণ্য, ছিদ্রান্বেষী এবং পরশ্রী কাতর হয়ে থাকে। তারা জীবনের সর্বক্ষেত্রে সাফল্য লাভে বঞ্চিত হয়।

আমার একথা জেনেও কার্যক্ষেত্রে প্রয়োগ করতে ব্যর্থ হই যে নিঃস্বার্থ বা স্বার্থশূন্য হয়ে অপরের কল্যাণের জন্য কাজ করতে পারলে মনের মধ্যে যে অভূতপূর্ব আনন্দ ও তৃপ্তির সঞ্চার

হয় তা স্বর্গীয় আনন্দের সঙ্গে তুলনীয়। শুধু তাই নয় এ থেকে মনের মধ্যে সৃষ্টি হয় অফুরন্ত উৎসাহ উদ্দীপনা। এই পৃথিবী অনেক কৃতী সন্তানের জন্ম দিয়েছে যাঁরা অপরের কল্যানের জন্য নিজের স্বার্থকে উৎসর্গ করেছেন। কিন্তু সাধারণ মানুষের পক্ষে সম্পূর্ণ নিঃস্বার্থ হয়ে কাজ করা কোনো মতেই সম্ভব নয়। সুতরাং তারা যদি সামান্য স্বার্থপর হয়ে ওঠে সেটা দোষনীয় হয় না। সে কারনে আপনার স্বামীকে উৎসাহ উদ্দীপনার সঙ্গে কাজে সাফল্য আনতে সামান্য স্বার্থপরতার আশ্রয় নিতে অনুরোধ করতে পারেন।

৫। উদ্যোগী মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপনের চেষ্টা করুন

যাঁর মধ্যে উদ্যোগী পুরুষের সমস্ত লক্ষণ স্পষ্ট এবং জীবন সংগ্রামে যার সমস্ত প্রচেষ্টা সার্থক হয়েছে এমন মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক তৈরী করুন। তাতে সেই মানুষের সমস্ত মহৎ গুনগুলোর প্রভাব পড়বে আপনার উপর। ফলে আপনার সমস্ত হতাশা, নৈরাশ্য দূর হয়ে আপনার অন্তর উৎসাহ উদ্দীপনায় পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। এমার্সন বলেছেন, "যে মানুষ আমাকে আমার কর্ত্তব্য কর্ম্মে অনুপ্রাণিত করতে পারবে তেমন মানুষকেই আমার প্রয়োজন।"

আপনি একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে, আপনার স্বামীর পরম বন্ধুর স্থান অধিকার করতে পারেন। আপনি তাঁর সুপ্ত কর্ম্মদক্ষতাকে জাগ্রত করতে পারেন। আপনার স্বামীকে যদি তাঁর প্রতিটি কাজে উৎসাহ উদ্দীপনায় প্রাণবন্ত করে তুলতে চান তাহলে জীবনের রণক্ষেত্রে সফল, সার্থক এবং উদ্যোগী মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তুলতে আপনার ব্যক্তিগত প্রভাবকে উপযোগি করে তুলুন। ফলে তাঁদের উৎসাহ উদ্দীপনা আপনার স্বামীর মধ্যে সঞ্চারিত হয়ে তাঁকে সাফল্যের পথে পরিচালিত করবে।

এইচ. লুটিং "ফাইভ গ্রেট পাথস ফর সেলিং" নামক গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন, "যে সমস্ত মানুষ সর্বদা বিষণ্ন হয়ে থাকে তাদের মধ্যে আগ্রহের অভাবের সমস্ত লক্ষণ পরিস্ফুট। যারা দৈনন্দিন কাজগুলোকে অনিচ্ছা সহকারে দায়সারা ভাবে শেষ করতে চায় তাদের সংস্পর্শ বিষবৎ পরিত্যাগ করা উচিত।"

৬। উদ্যোগী হওয়ার জন্য আপনার মানসিক শক্তিকে ব্যবহার করুন। আপনি অবশ্যই সফল হবেন

হার্ভাড বিশ্ববিদ্যালয়ের দর্শন শাস্ত্রের অধ্যাপক উইলিয়াম জেমসের মুখ থেকে উচ্চারিত হয়েছে এই দার্শনিক তত্ত্বটি। তিনি বলেছিলেন, আপনার মনকে যদি উৎসাহ উদ্দীপনায় পরিপূর্ণ করে তুলতে চান তাহলে এমন ভাবে কাজ করুন এবং চিন্তা করুন যেন উৎসাহ উদ্দীপনা আপনার মধ্যে সঞ্চারিত হয়েছে। এই উক্তির সত্যতা বহুবার বহুভাবে প্রমাণিত হয়েছে। এই চিন্তাধারা নিয়ে কাজ করতে করতে দেখা যাবে সত্যিই আপনার মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনা সঞ্চারিত হয়েছে। একজন উদ্যোগী মানুষ হিসাবে চিহ্নিত হতে গেলে আপনাকে উদ্যোগপূর্ণ মানসিকতা নিয়ে কাজ করতে হবে। একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে আপনার স্বামীকে এই পদ্ধতিতে একজন উদ্যোগী পুরুষে পরিণত হতে সাহায্য করুন।

নিম্নে বর্ণিত সূত্রগুলো মনে রাখবেন—

(ক) **সাফল্যের প্রথম পদক্ষেপ ঃ** আপনার স্বামীর জীবনের লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য এবং জীবিকা নির্বাচনে সাহায্য করুন। একটি নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করে তাঁকে এগিয়ে যেতে অনুপ্রাণিত করুন।

খ) আপনার নির্দ্দিষ্ট কাজের সাফল্য লাভের পরবর্ত্তী পর্যায়ে অন্য কাজে দৃষ্টি নিবদ্ধ করুন—কোনো কাজে আপনার সাফল্য লাভের পরেই অন্য কাজে হাত দিন এবং পাঁচ বছরের একটি পরিকল্পনা তৈরী করে ফেলুন।

গ) স্বামীর মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনা জাগ্রত করুন।

উৎসাহ উদ্দীপনার গুরুত্ব এবং মূল্য সম্বন্ধে স্বামীকে সচেতন করে তুলুন। সফল ব্যক্তিদের জীবনের দৃষ্টান্ত রাখুন।

আপনার স্বামীর উদ্দীপনা বৃদ্ধির জন্য নিম্নবর্ণিত নিয়মগুলো অনুসরণ করুন।

১) প্রতিটি কাজের প্রতিটি পদক্ষেপে স্বামীকে উৎসাহদানে অনুপ্রাণিত করুন।

২) একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করে আপনার স্বামীকে সেই লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করুন।

৩) প্রতিদিন স্বামীকে দৃষ্টান্ত মূলক গল্প শুনিয়ে তাঁকে প্রেরণা যোগান্।

৪) অল্প স্বার্থপরতা দোষাবহ নয়—তবে অপরে কল্যানে ব্রতী হতে শিখুন।

৫) উদ্যোগী মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপনে আপনার স্বামীকে প্রভাবিত করুন।

৬) আপনার স্বামীর মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনা সঞ্চার করতে তিনি যাতে কাজের সময় উৎসাহ উদ্দীপনার ভাব নিয়ে কাজ করেন সে বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন।

পঞ্চম অধ্যায়

মানসিক ভাবধারা গঠনের পদ্ধতি

১৯৫০ সালের একটি ঘটনা দিয়ে আমার বক্তব্য শুরু করছি। আমেরিকার শিকাগো শহরের বাসিন্দা বিল জোনস নিজের দৈন্যদশায় এত বেশী বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়েছিলেন যে তিনি আত্মহত্যার পরিকল্পনা করেন। তাঁর সেই পরিকল্পনাকে কার্য্যকরী করতে পাঁচতলা একটা বাড়ীর ছাদ থেকে তিনি নীচে লাফিয়ে পড়লেন। তাঁর ব্যবসায়ে লাভের পরিবর্ত্তে চূড়ান্ত ক্ষতি হয়ে যাওয়াতে তিনি ব্যবসা বন্ধ করে দিতে বাধ্য হয়েছিলেন। পাওনাদাররা ভদ্রলোকের দিবা রাত্রির ঘুম কেড়ে নেবার ব্যবস্থা করল। কিন্তু সেই মূহুর্ত্তে তাঁর পক্ষে ঋণ পরিশোধের কথা চিন্তা করাই ছিল বাতুলতা। নিজের মানসিক যন্ত্রণা বা ব্যবসা নষ্ট হয়ে যাওয়ার কথা স্ত্রীর কাছেও প্রকাশ করতে পারেন নি পাছে স্ত্রী আঘাত পায়। তাঁর সমস্ত উৎসাহ উদ্দীপনা হতাশার অন্ধকারে ডুবে যেতে থাকে। এই হতাশাই তাঁকে আত্মহত্যা করতে প্ররোচিত করে। কিন্তু ঈশ্বরের উদ্দেশ্য অন্য রকম। তাই বিল লাফ দিলেও বাইরে বেরিয়ে থাকা কার্নিশের উপর তাঁর দেহ পড়ার ফলে কার্নিশ ভেঙ্গে তিনি রাস্তার উপর এসে পড়েন এবং কার্নিশের উপরে পড়ার ফলে তিনি প্রানে বেঁচে যান।

যখন তাঁর চেতনা ফিরে এলো তিনি বুঝলেন তিনি বেঁচে আছেন—কিন্তু প্রচন্ড যন্ত্রণায় অস্থির হয়ে উঠেছেন। ব্যাপারটা তাঁর কাছে খুব আশ্চর্যজনক বলে মনে হল। তিনি যেন বিশ্বাসই করতে পারছিলেন না যে তিনি বেঁচে আছেন। প্রাণ ফিরে পেয়ে তিনি আনন্দে বিহ্বল হয়ে গেলেন এবং যতদূর সম্ভব দ্রুত বাড়ী ফিরে গিয়ে স্ত্রীকে সব কথা খুলে বললেন। বিলের কাছে সমস্ত কথা

শুনে তাঁর স্ত্রী প্রথমে অত্যন্ত মর্ম্মাহত হলেও অনেক কষ্টে নিজেকে সংযত করলেন। কিন্তু এই ভেবে তিনি অত্যন্ত দুঃখিত হলেন ইতিপূর্বে বিল তাঁর কাছে সত্য ঘটনাগুলো কেন গোপন করেছিলেন। পরিস্থিতি একটু স্বাভাবিক হলে বিলের স্ত্রী তার স্বামীকে ভবিষ্যত কর্ম্ম সংক্রান্ত পরিকল্পনা সম্বন্ধে বিভিন্ন দৃষ্টিকোন্ থেকে পরামর্শ দিয়ে তাঁর মধ্যে উৎসাহ সঞ্চারিত করলেন। এরপর উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে নূতন ভাবে জীবন শুরু করলেন বিল জোনস্। ভদ্রলোকের স্ত্রীর পরামর্শ ও প্রেরণা পেয়ে বিলের চলার পথ সম্পূর্ণ পরিবর্ত্তিত হয়ে গেল। ধীরে ধীরে বিল সমস্ত সমস্যা বাধা বিপত্তি ও দুশ্চিন্তাকে জয় করতে সক্ষম হলেন নিজের স্ত্রীকে বন্ধু হিসাবে সমব্যথী হিসাবে পেয়ে। এমন একটা ঘটনা থেকে আমরা এই শিক্ষা লাভ করতে পারি যে প্রত্যেক স্বামীর উচিত স্ত্রীর উপর বিশ্বাস রেখে, কোনো কিছু গোপন না করে তার কাছে সমস্ত কিছুই প্রকাশ করা।

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় কর্ম্মক্লান্ত স্বামী অফিস থেকে বাড়ী ফিরে কর্ম্মসংক্রান্ত কোনো সমস্যার কথা স্ত্রীর সঙ্গে আলোচনা করতে গেলে স্ত্রী তাঁর কথায় কোনো গুরুত্ব দিতে চান না। এর ফলে দাম্পত্য শান্তি সম্প্রীতি ধ্বংসপ্রাপ্ত হতে বাধ্য। যখন স্বামীর একার পক্ষে কোনো সমস্যার ভার বহন করা দুঃসহ হয়ে ওঠে সেক্ষেত্রে স্ত্রীকে এগিয়ে এসে স্বামীর পাশে দাঁড়াতে হবে এবং তাঁর সমস্যার বোঝা লাঘব করার চেষ্টা করতে হবে। আবার একজন সুগৃহিনী আদর্শ শ্রোতার ভুমিকা নিয়ে স্বামীর মনে আনন্দ ও শান্তি সঞ্চার করতে পারেন। আবার স্ত্রীর যদি কিছু বক্তব্য থাকে তাহলে স্বামীর উচিত হবে ধৈর্য্য সহকারে তাঁর কথা শোনা। একজন ভাল শ্রোতার পক্ষে জনপ্রিয়তা অর্জন করা খুব কঠিন ব্যাপার নয়। ভাল শ্রোতা বিরক্তিকর একজন মানুষকেও তার প্রতি আকৃষ্ট করতে পারে। প্রখ্যাত একজন চিত্রাভিনেত্রী বলেছিলেন, রাষ্ট্রসঙ্ঘের বিজ্ঞান, শিক্ষা এবং সাংস্কৃতিক সংস্থার এক সম্মেলেনে যোগ দিতে বিভিন্ন দেশ থেকে যে সমস্ত প্রতিনিধিরা এসেছিলেন তাঁদের আলোচনা শুনে সে সমস্ত দেশ ও জাতির সমস্যা সম্বন্ধে গভীর জ্ঞান লাভ করেছিলেন। তিনি আরও বলেন অনেকে কোনো উদ্দেশ্য ছাড়াই নানা রকম খোস গল্পে মেতে থাকেন কিন্তু তাঁর মতে একজন ভালো শ্রোতা হওয়া বরং অনেক বেশী কার্যকরী।

কিভাবে আপনি একজন ভাল শ্রোতা হতে পারেন? একজন ভাল শ্রেতা হতে গেলে একজন মানুষের মোটমুটি তিনটি গুণ থাকার প্রয়োজন।

১। একজন ভাল শ্রোতাকে শুধু তার শ্রবণ যন্ত্রকে ব্যবহার করলেই হবে না তার সঙ্গে ব্যবহারোপযোগী করে তুলতে হবে চোখ মুখ এবং শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে।

শ্রোতা বক্তার কথা শুনবেন অত্যন্ত মনোযোগ সহকারে। আমাদের ভাল শ্রোতা হতে গেলে এমন কিছু করতে হবে যাতে বোঝা যায় আমরা বক্তার প্রতি আকৃষ্ট হয়েছি। আমাদের চোখ মুখের ভঙ্গীতে প্রকাশ পাবে যে আমরা একাগ্রচিত্তে তাঁর কথা শুনছি। আদর্শ স্বামী স্ত্রী পরস্পরের কাছে একজন ভাল শ্রোতা হিসাবে চিহ্নিত হওয়ার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

২। উপযুক্ত এবং কার্য্যকরী কিছু প্রশ্ন করুন।

উভয়ের আন্ডারস্ট্যান্ডিং বা বোঝাপড়ার বিষয়টি নির্ভর করবে প্রশ্নের ধরনের উপর। এক্ষেত্রে শ্রোতাই প্রশ্নের মাধ্যমে বক্তাকে পরিচালনা করবেন। এই প্রশ্নগুলোকে পরিচালক প্রশ্ন বলা হয়। এই

ধরনের প্রশ্ন স্বামী-স্ত্রী উভয়ের মধ্যে আলোচনার মনোভাব গ'ড়ে তুলতে সাহায্য করবে। এই প্রশ্নের দুরকম শ্রেণী হতে পারে। একটি হল সরাসরি প্রশ্ন আর দ্বিতীয়টি হল পরিচালক প্রশ্ন। কার্য সম্পন্ন আর কার্য্য পরিচালনা। কাজের এই দুটি ধারাকে কি একই সঙ্গে উপযোগী করে তোলা সম্ভব? এটা হল একটা সরাসরি প্রশ্ন। আবার প্রশ্নটা যদি এমন হয়, কার্য্য সম্পন্ন এবং কার্য্য পরিচালনা, একই সঙ্গে কাজের এই দুটি ধারার সমন্বয় ঘটানো কি সম্ভব বলে আপনি মনে করেন?" তাহলে এটা একটা পরিচালক প্রশ্ন। ভাল শ্রোতা হতে গেলে একজন মানুষকে অবশ্যই পরিচালক প্রশ্ন করার দক্ষতা অর্জন করতে হবে। একজন আদর্শ স্ত্রীর পক্ষে ভালো শ্রোতা হওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কোনো স্বামীকে তার স্ত্রী এ ধরনের পরিচালক প্রশ্ন করতে পারেন যেমন, "আরও বিজ্ঞাপন দিলে জিনিসের বিক্রী অনেক বেশী বেড়ে যেতে পারে বলে কি তোমার মনে হয়?" এই ধরনের পরিচালক প্রশ্নের মধ্যে উপদেশ দেওয়ার ভঙ্গিটি সম্পূর্ণ অনুপস্থিত— এক্ষেত্রে শ্রোতার মনে কোনো বিপরীত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করবে না এবং এতে কাজও হবে খুব চমৎকার।

৩। বিশ্বাসঘাতকতা বা প্রতারণা করার কথা কখনও ভুলেও চিন্তা করবেন না ঃ এমন অনেক স্বামী আছেন যাঁরা কোনো বিষয়ে স্ত্রীর সঙ্গে পরামর্শ বা আলোচনা করতে ইচ্ছুক বা আগ্রহী নন, প্রকৃত পক্ষে তাঁরা স্ত্রীকে অবিশ্বাস করেন। তাঁরা মনে করেন স্ত্রী সমস্ত গোপন কথা অন্য সকলের কাছে প্রকাশ করে ফেলবে।

কোনো প্রতিষ্ঠানের এক ম্যানেজার এই নীতি অবলম্বন করে তাঁর অধীনস্থ কর্ম্মচারীদের সতর্ক করে দিয়ে বলেছিলেন তাঁরা যেন বাড়ী ফিরে তাঁদের স্ত্রী বা অন্য কারো সঙ্গে অফিস সংক্রান্ত কোনো আলোচনা না করেন। তাঁর ধারণা ছিল অফিসের কাজের ব্যাপারে অন্য কারো সঙ্গে বিশেষত মহিলাদের সামনে যদি কোনো আলোচনা করা হয় তাহলে সেই সমস্ত কথা প্রকাশ হয়ে নানারকম ক্ষতিকর পরিস্থিতির সৃষ্টি করতে পারে।

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় যে স্ত্রীরা স্বামীর প্রতিটি কাজের খুঁটিনাটি বিষয়ে আগ্রহী হয়ে ওঠেন এবং এই ধরনের স্ত্রীদের স্বামীরা তাঁদের সম্বন্ধে গর্বিত বোধ করেন। এমন দম্পতিদের মধ্যে যে সুখ শান্তি আনন্দ বিরাজ করবে সে বিষয়ে কোনো সন্দেহই নেই।

নীচের নিয়ম তিনটি অনুসরণ করতে পারলে যে কোনো স্ত্রী একজন ভালো শ্রোতা হওয়ার যোগ্যতা অর্জন করবেন।

ক) বাচনভঙ্গী এবং শারীরিক ক্রিয়ার মাধ্যমে দৃষ্টি আকর্ষণ করার চেষ্টা করুন।

খ) প্রশ্ন করার সময় আপনার বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিন।

গ) কখনও বিশ্বাসঘাতকতা বা প্রতারণা করার চিন্তাকে মনে ঠাঁই দেবেন না।

ষষ্ঠ অধ্যায়

স্বামীর কাজে সহায়তা করার মনোভাব গড়ে তুলুন

মহামনীষী লর্ড চেষ্টারফিল্ডের একটা সুন্দর মন্তব্য এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে। তিনি বলেছিলেন, "প্রতিটি মানুষ প্রকৃত পক্ষে দুজন মানুষ—বর্ত্তমানে সে যেমন আছে এবং ভবিষ্যতে সে যেমন হতে চায়।"

আমরা প্রায়ই এমন সমস্ত মানুষের সংস্পর্শে আসি যারা নিজেদের যোগ্যতা ছাড়াই একজন

বিখ্যাত মানুষ হিসাবে গণ্য হতে চায়। নিজের শক্তির প্রতি যার কোনো আস্থা নেই সেও প্রমান করতে চায় তার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের কোনো অভাব নেই। অবশ্য নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা খুব কঠিন ব্যাপার নয়। বহু দোষ ত্রুটিতে পরিপূর্ণ একজন মানুষের মধ্যে পরিবর্ত্তন আনতে গেলে তাকে সহানুভূতির দৃষ্টি ভঙ্গী দিয়ে বিচার করতে হবে। একমাত্র একজন আদর্শ স্ত্রীর পক্ষে এই কাজটি করা খুব সহজেই সম্ভব হতে পারে। স্বামীকে নানা ভাবে সুপরামর্শ দিয়ে, নানাভাবে অনুপ্রাণিত ও উৎসাহিত করে তাঁর অন্তর্নিহিত শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে পারেন তাঁরই স্ত্রী। এ প্রসঙ্গে মার্জোরি হোম্‌স্ বলেছেন, এমন স্বামীর সংখ্যা বিরল যাঁরা স্ত্রীর প্রশংসা শুনে আনন্দে উচ্ছ্বসিত না হয়ে ওঠেন। একমাত্র স্ত্রীর পক্ষে সম্ভব স্বামীর মধ্যে আমূল পরিবর্তন ঘটানো।

মিঃ পার্কস নামের একজন মনোবিজ্ঞানীর মতে স্বামীর জীবন যাত্রা পদ্ধতি, সমস্ত বিষয়ে তাঁর দৃষ্টি ভঙ্গী এবং মনোবল সম্বন্ধে অবহিত হয়ে একজন স্ত্রী স্বামীর ক্ষমতার সীমা সম্বন্ধে একটি পরিচ্ছন্ন ধারণা দিতে পারেন।" মিঃ পার্কস আরও বলেছেন, "আমার নিজের জীবনেই এ বিষয়ে একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত আছে। আমার স্ত্রী অবিরত আমাকে উৎসাহ এবং অনুপ্রেরণা দিয়ে আমার সুপ্ত শক্তিকে জাগিয়ে তুলেছিলেন বলেই আমি আজ সাফল্য লাভে ধন্য হয়েছি। আমার পার্থিব সম্পদ অর্থাৎ শিক্ষা বা সম্পত্তি আমার কিছুই ছিল না কিন্তু জীবনে বড় হওয়ার জন্য মানসিক ঐশ্বর্য্যে আমি পরিপূর্ণ ছিলাম। আমার মধ্যে ছিল অদম্য আকাঙ্খা, অসীম মনোবল এবং অপরিসীম অধ্যবসায়। আমার কর্ম্ম শক্তির উপর আমার স্ত্রীর ছিল অগাধ আস্থা। তাঁরই প্রেরণায় তাঁরই অকুণ্ঠ সহমর্ম্মিতা এবং সহযোগিতায় আমি আজ একজন সফল মানুযে পরিণত হয়েছি। একথা স্বীকার করতে আমার বিন্দুমাত্র দ্বিধা নেই যে আমার স্ত্রী হলেন আমার সৌভাগ্য লক্ষ্মী।

আমরা এমন বহুদম্পতির কথা জানি যাদের পারিবারিক জীবন থেকে শান্তি স্বস্তি-সুখ-স্বচ্ছন্দ্য চিরতরে লুপ্ত হয়েছে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এই অবস্থার জন্য স্ত্রীরাই দায়ী। এ সমস্ত স্ত্রীদের জেনে রাখা প্রয়োজন যে সর্বদা সব ব্যাপারে স্বামীকে উত্যক্ত বা অনুযোগ করার পরিবর্তে তাঁকে নানাভাবে অনুপ্রাণিত করলে অনেক বেশী ফলপ্রসু হবে এবং অনেক জটিল সমস্যার সমাধান সম্ভব হবে।

একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে কিভাবে আপনি স্বামীকে অনুপ্রাণিত করবেন ঃ

আদর্শ স্ত্রী হিসাবে একজন নারী তাঁর স্বামীর ভবিষ্যত জীবনের কর্ম্ম প্রচেষ্টাকে বিভিন্ন উপায়ে অনুপ্রাণিত করতে পারেন। প্রাথমিক পর্য্যায়ে যেটা করতে হবে তা হল যদি স্বামীর মধ্যে অনেক দোষ ত্রুটি লক্ষ্য করা যায় তাহলে স্বামীর কাছে সে বিষয়ে কিছু উল্লেখ না করে তাঁর গুণগুলো নিয়ে প্রশংসা সূচক কথা বলতে হবে এবং তাঁর নিজের শক্তি সম্বন্ধে তাঁকে সচেতন করে তুলতে হবে। তাহলে তাঁর মধ্যে যে আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠবে সেই আত্মবিশ্বাসের শক্তিতে তিনি সাফল্যের পথে এগিয়ে যাবেন। স্বামী যদি অলস বা অকর্ম্মণ্য হন তাহলে সে ধরনের অপবাদ দেওয়া থেকে বিরত থাকা এবং তাঁর প্রশংসা করাই হবে একজন আদর্শ স্ত্রীর কর্ত্তব্য।

আমরা টম জনসনের জীবনের ঘটনাকে এতত্ত্বের এক উৎকৃষ্ট উদাহরণ হিসাবে বেছে নিতে পারি। টম জনসন একজন সুদক্ষ সাঁতারু ছিলেন। কিন্তু কোনো এক দুর্ঘটনায় তাঁর পায়ে মারাত্মক আঘাত লাগে। ফলে তিনি অনেক পিছিয়ে পড়লেও সাঁতার কাটা একেবারে ছেড়ে দিতে পারেন নি। কারণ সাঁতার কাটাকে ভীষণ ভাবে ভালবাসতেন এবং তা থেকে প্রচুর আনন্দ আহরণ করতেন।

এক রবিবার টম জনসন সস্ত্রীক যখন হেম্পটনের সমুদ্র সৈকতে উজ্জ্বল রৌদ্র উপভোগ

করছিলেন তখন টম লক্ষ্য করলেন যাঁরা সমুদ্র স্নান করতে এসেছেন তাঁরা অত্যন্ত কৌতুহলের দৃষ্টিতে তাঁর পায়ের ক্ষত চিহ্নগুলো লক্ষ্য করছেন। তা দেখে তিনি মানসিক দিক থেকে অনেকটা বিপর্য্যস্ত হয়ে পড়লেন এবং সিদ্ধান্ত নিলেন সমুদ্র তীরে যাওয়া তিনি বন্ধ করে দেবেন। তাঁর স্ত্রী সমস্ত ব্যাপারটা বুঝতে পেরে সমস্ত অন্তর উজাড় করা ভালবাসা দিয়ে টমের উদ্দেশ্যে এমন কিছু সহানুভূতি পূর্ণ কথা উচ্চারণ করলেন যে তাতেই টম নব উৎসাহে উজ্জীবিত হয়ে আবার সমুদ্র স্নান শুরু করলেন। তিনি টমকে বলেছিলেন, "টম তোমার পায়ের ঐ আঘাতের চিহ্নগুলো তোমার সাহস ও সংগ্রামের প্রতীক। তোমার গৌরবের অংশ হিসাবে চিহ্নিত ওই ক্ষতগুলো মানুষের কাছ থেকে লুকিয়ে না রাখাই শ্রেয়। সৌভাগ্যবশতঃ ওগুলো তুমি একদিন লাভ করেছিলে। আজ ওগুলোকে গৌরবের সঙ্গে তোমার অঙ্গে ধারণ কর। চল আমরা আবার সমুদ্রের বেলাভূমিতে ফিরে যাই।"

একথা বলাই বাহুল্য যে স্ত্রীর কথা শুনে টমের মধ্যে এক অভূতপূর্ব আনন্দের অনুভূতি হয়। তার মনে হয় যেন সমস্ত ক্ষতচিহ্ন নিশ্চিহ্ন হয়ে গেছে।

ডঃ পাওয়ার প্রত্যেক স্ত্রীর কাছে অনুরোধ জানিয়েছেন যেন তাঁরা শয্যা ত্যাগের পরেই এমন কিছু কাজ করেন যাতে তাঁদের স্বামীরা উৎফুল্ল-প্রাণবন্ত ও সতেজ থাকেন। এই সূত্র অনুসরণ করলে তাঁরা সুখী এবং অনুরক্ত স্বামী লাভ করতে পারবেন। ইতিহাসের পৃষ্ঠায় এমন অনেক ঘটনার কথা উল্লেখ করা আছে যেখানে মানুষ আন্তরিক চেষ্টায় অসাফল্যকে জয় করে সাফল্যের মুকুট পরেছে।

সুতরাং প্রত্যেক স্ত্রীর কর্ত্তব্য স্বামীকে তার দোষ ত্রুটির কথা না বলে প্রশংসার দ্বারা তাঁকে অনুপ্রাণিত করে তার যোগ্যতার প্রকাশ ঘটানো।

সপ্তম অধ্যায়

ব্যর্থতা এলেও সাফল্যের আশা পরিত্যাগ করা উচিত নয়

উনিশ শতকের শেষ দিকের একটি ঘটনা দিয়ে এই উক্তির প্রাসঙ্গিকতা বর্ণনা করব।

আমেরিকার মিচিগানে একজন মিস্ত্রি ডেট্রয়েট ইলেক্‌ট্রিক লাইট কোম্পানীতে কর্ম্মরত ছিলেন। প্রতিদিন দশঘণ্টা কাজের বিনিময়ে তিনি উপার্জন করতেন মাত্র এগার ডলার। কিন্তু কাজের শেষে বাড়ী ফিরে তিনি বিশেষ এক ধরনের ইঞ্জিন তৈরীর কাজে গভীর একাগ্রতার সঙ্গে নিজেকে ব্যাপৃত রাখতেন। তিনি যে এই ইঞ্জিন তৈরী করে একদিন জগৎজোড়া খ্যাতি অর্জন করবেন একথা কেউ বিশ্বাস করেনি। একমাত্র তাঁর স্ত্রীই বিশ্বাস করতেন তাঁর স্বামী একদিন এই কাজে নিশ্চিত ভাবে সফল হবেন। দৈনন্দিন জীবনের হাজার সমস্যার মধ্যেও তিনি স্বামীকে এই ইঞ্জীন তৈরীর কাজে সর্বতো ভাবে সাহায্য করতেন। স্বামীকে সাহায্য করার জন্য এধরনের ঐকান্তিক আগ্রহ স্বামীর মধ্যে জাগিয়ে তুলেছিল অনুপ্রেরণা ও অফুরন্ত আত্মবিশ্বাস।

অবশেষে ১৮৯৩ সালে প্রতিবেশীরা কিছু বিচিত্র শব্দ শুনে অবাক হয়ে গেলেন। তাঁরা রাস্তার দিকে তাকিয়ে দেখলেন হেনরী ফোর্ড নামের সেই পাগল যুবকটি সস্ত্রীক একটা ঘোড়া বিহীন গাড়িতে করে রাস্তা দিয়ে চলেছেন। গাড়িটা কিছুটা পথ অতিক্রম করে আবার ফিরে এলো। প্রতিবেশীরা নিজেদের চোখকে যেন বিশ্বাস করতে পারলেন না। তাঁরা বিস্ময়ে যেন বোবা হয়ে

গেলেন।

ধৈর্য্য, অধ্যবসায়, ঐকান্তিকতা এবং পরিশ্রমের ফলে একজন অনন্যসাধারণ প্রতিভার জন্ম হয়েছিল। প্রথম মোটর গাড়ী আবিষ্কারের কৃতিত্ব লাভ করেছিলেন হেনরী ফোর্ড নামের এই অসাধারণ প্রতিভাধর যুবকটি। এই মোটর গাড়ী আবিষ্কারের পিছনে তাঁর স্ত্রীর অকুণ্ঠ সাহায্য-সহযোগিতা ও অনুপ্রেরণার অবদান ছিল অনেকটাই। এগুলোই এই আবিষ্কারকে ত্বরান্বিত করেছিল।

কোনো পুরুষ যখন প্রতিকূল অবস্থার সম্মুখীন হন তখন তিনি মনে প্রাণে একজন প্রেরণাদাত্রীর জন্য ব্যাকুল হয়ে ওঠেন। তিনি আশা করেন তাঁর স্ত্রীই প্রেরণাদাত্রী হিসাবে তাঁর পাশে থাকুন। অনেক সময় মানুষ এমন কিছু প্রতিকূল অবস্থার মুখোমুখী হন যখন কোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করা তাঁর পক্ষে সম্ভব হয় না। সর্বক্ষণ উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তায় আচ্ছন্ন হয়ে থাকেন সে সময় এমন একজন স্ত্রীর প্রয়োজন যিনি তাঁর পাশে থেকে তাঁর স্বামীর মধ্যে প্রতিরোধ শক্তি এবং আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তুলবেন। স্বামীর যোগ্যতা সম্বন্ধে একমাত্র স্ত্রীই নিঃসন্দেহ হন। আর এই বিশ্বাসের শক্তিতে মানুষ এগিয়ে যেতে পারে।

রবার্ট ডিউপার নামের এক ভদ্রলোক বলেছেন, একমাত্র আমার স্ত্রীর অনুপ্রেরণায় আমি আমি আমার অর্ন্তনিহিত শক্তি এবং আত্মবিশ্বাস কে জাগ্রত করে সফলতা অর্জন করেছি। আমার প্রয়োজন ছিল উপযুক্তপ্রেরণার যাকে ইঞ্জিনের জ্বালানীর সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। আমার স্ত্রীই আমার নির্জীব মানসিক শক্তিকে সজীব ও প্রাণবন্ত করে তুলেছে।

বাইবেলের বানীকে অনুসরণ করে আমরা বলতে পারি একমাত্র বিশ্বাসই হল আকাঙ্খিত সমস্ত বস্তুর সার। স্বামীর কর্ম্ম শক্তি ও যোগ্যতার উপর অগাধ আস্থা অনেক অসম্ভবকে সম্ভব করে তুলতে পারে। এই বিশ্বাসের মাধ্যমে স্বামীকে উৎসাহ দানে অনুপ্রাণিত করে তাঁকে আপনি সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছে দিতে পারেন।

অষ্টম অধ্যায়

স্বামীর কর্ম্ম সম্বন্ধে অবহিত হয়ে তাঁর কর্ম্ম সহায়িকা হয়ে উঠুন

আমরা এখানে মিসেস আইডো ফিশারের জীবনের ঘটনাকে উদাহরণ হিসাবে উল্লেখ করব।

মিসেস আইডো ফিশার স্বামীর কর্ম্ম-সংক্রান্ত ব্যাপারে এতটাই মগ্ন হয়ে থাকতেন যে তিনি সে বিষয়ে একটি দৃষ্টান্ত সৃষ্টি করেছিলেন। আইডো ফিশারের স্বামীর নাম ছিল মেয়ার ফিশার। তিনি বিরাট এক বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি উৎপাদনের প্রতিষ্ঠানের বিক্রয় প্রতিনিধি ছিলেন এবং সেই কাজে যথেষ্ট সুনাম এবং সাফল্য অর্জন করেছিলেন।

স্বামীর কাজে সাহায্য করাই ছিল মিসেস ফিশারের জীবনের একমাত্র ব্রত। সর্বদা তিনি এই চিন্তায় ব্যাপৃত থাকতেন কিভাবে তিনি স্বামীর সাফল্য অর্জনে সহায়তা করবেন। তাঁরই উৎসাহে অনুপ্রাণিত হয়ে মিঃ ফিশার জীবনে তাঁর আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌছাতে পেরেছিলেন। মিসেস ফিশার আমাকে বলেছিলেন "আমার স্বামী জীবনে কিভাবে সাফল্য অর্জন করবেন সর্বদা সে বিষয়ে চিন্তা করতেন। গত পঁচিশ বছর যাবৎ তাঁর সংস্পর্শ ও সাহচর্য্য আমাকে একই পথে পরিচালিত করেছে। আমিও শয়নে, স্বপনে, জাগরণে সর্বদা তাঁর সাফল্যের চিন্তায় মগ্ন থাকি। আমার জীবনের একমাত্র ব্রত সব কাজে সব বিষয়ে তাঁর সহায়তা করা। কারণ এই কাজে আমি গভীর আনন্দ

অনুভব করি।

মিসেস ফিশার সর্বদা চিন্তা করতেন কিভাবে তিনি তাঁর স্বামীর কর্ম্মশক্তিকে প্রাধান্য দিয়ে বিক্রীর পরিমান আরো বাড়িয়ে তুলবেন। তাঁর স্বামী একজন আদর্শ বিক্রয় প্রতিনিধি হিসাবে কিভাবে কাস্টমারদের সঙ্গে ব্যবহার করবেন কিভাবে সুদক্ষ একজন বক্তার মত তাঁদের বোঝাতে পারবেন। সর্বোপরি কিভাবে সমস্ত কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করবেন। মিঃ ফিশারও তাঁর স্ত্রীকে নিজের একটি অংশ হিসাবে বিবেচনা করতেন। একথা অনস্বীকার্য্য যে কোনো মানুষের জীবনে উন্নতির জন্য স্ত্রীর প্রেরণা ও তাঁর উৎসাহ একান্ত ভাবে আবশ্যক।

তবে স্ত্রীকে প্রেরণাদাত্রী বা সহায়িকা হিসাবে পেতে হলে স্ত্রীর প্রতিও তাঁর অনেক কর্ত্তব্য ও দায়িত্ব পালন করার প্রয়োজন।

সংসার বা পরিবারের প্রতি স্ত্রীদের অনেক কর্ত্তব্য ও দায়িত্ব থাকে। সারাদিনের অক্লান্ত পরিশ্রমের মাঝেও তিনি স্বতঃস্ফূর্ত্ত ভাবে স্বামীর দিকে সাহায্য ও সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে পারেন। তাছাড়া গৃহস্থলীর কাজ কর্ম্মের চাপ যাঁদের কম তাঁদের পক্ষে স্বামীকে প্রতিটি কাজে সাহায্য করে যাওয়া মোটেই অসম্ভব নয়। নিউ-ইয়র্ক শহরের ইস্ট এন্ড এ্যাভিনিউয়ের বাসিন্দা সারা কার্টার চিকিৎসক স্বামীকে তাঁর প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্ন ভাবে সাহায্য করতেন—আর তা করতেন সারাদিন সংসারের সমস্ত কাজকর্ম্ম সেরে—ক্লান্ত শরীরেও সন্ধ্যার পর স্বামীকে সাহায্য করতেন। স্বামীর কাজে সাহায্য করতে করতে স্ত্রীরা সেই সমস্ত কাজগুলোতেও দক্ষতা অর্জ্জন করেন এবং পরবর্ত্তীকালে তাঁরা যোগ্যতার সঙ্গে সেই সমস্ত কাজ সুসম্পন্ন করতে পারেন। খ্যাতনামা ইংরেজ ঔপন্যাসিক এ্যান্টনি ট্রলোপ জানিয়েছিলেন তাঁর উপন্যাস প্রকাশিত হওয়ার আগে তাঁর স্ত্রীই একমাত্র পাণ্ডুলিপিটা পড়েছিলেন।

বিখ্যাত প্রকৃতি বিজ্ঞানী হির্ডবার দুর্ভাগ্যের শিকার হয়ে মাত্র সতেরো বছর বয়সে অন্ধ হয়ে যান। তাঁর স্ত্রী-তাঁকে বিখ্যাত করে তোলার উদ্দেশ্যে প্রকৃতি বিজ্ঞানের উপর একটি গ্রন্থ থেকে জ্ঞান আহরণের জন্য উৎসাহিত করেন। কিন্তু অন্ধত্বের কারণে তাঁর পক্ষে সে বই পড়া সম্ভব হয়নি বলে তাঁর স্ত্রীই তাঁকে পড়ে শোনান। অনেক স্ত্রী-স্বামীর পেশা সম্বন্ধে বিশদভাবে জানতে আগ্রহী হয়ে পড়েন। 'প্রত্যেক স্ত্রী যা জানেন' স্যার জেমস রচিত এই নাটকটিতে দেখা যায় গল্পের নায়িকা ম্যালি উইলি শয্যাশ্রয়ের আগে ভারী ভারী কতকগুলো বই নিয়ে চলেছেন। তা দেখে তাঁর ভাইয়েরা তার কারণ সম্বন্ধে প্রশ্ন করলে তিনি জানান ব্যবহারজীবী স্বামীর পেশা সম্বন্ধে জ্ঞান আহরণের জন্য তিনি আইনের বই পড়েছেন।

অনেকক্ষেত্রে দেখা গেছে স্বামীর বৃত্তি বা পেশা সম্বন্ধে যে স্ত্রী আগ্রহী বা উৎসুক হন তিনি তাঁর এবং তাঁর কর্ত্তৃপক্ষের সাহায্যকারিনী হিসাবে নিজেকে প্রমান করেছেন।

সুইজারল্যান্ডের কোনো এক কারখানায় এ বিষয়ে সুন্দর একটি নিয়মের প্রবর্ত্তণ করা হয়েছে। প্রতি সপ্তাহের বিশেষ একটি দিনে ঐ কারখানায় যে সমস্ত কর্ম্মী কাজ করেন এ বিষয়ে সুন্দর একটি নিয়মের প্রবর্ত্তন করা হয়েছে। তাঁদের স্ত্রীদের সেখানে আমন্ত্রণ জানানো হয় এবং তাঁদের সমস্ত কারখানাটা ঘুরে দেখিয়ে সেখানকার যন্ত্রপাতি, উৎপাদিত দ্রব্য ইত্যাদি সম্বন্ধে তাঁদের বুঝিয়ে বলা হয়। এর ফলে মালিক পক্ষের সঙ্গে কর্ম্মীদের এক সুন্দর প্রীতির সম্পর্কে গড়ে ওঠে। দেখা গেছে আমন্ত্রিত মহিলাদের মধ্যে অনেকেই বেশ বুদ্ধিমতী। তাঁরা কারখানা সংক্রান্ত বিষয়ে যে সমস্ত মতামত দেন কারখানার উন্নতির জন্য সেগুলো বেশ গুরুত্বপূর্ণ এবং উপযোগী

হয়ে ওঠে।

'টুডে'জ উত্তম্যান' গ্রন্থের রচয়িতা মার্টিন কোল একজন মহিলা সম্বন্ধে উল্লেখ করে বলেছেন তিনি যেদিন নিউ ওয়েস্টার্ন নামের একটি কারখানা পরিদর্শন করতে যান তিনি তাঁর স্বামীকে একটি মেশিনে কাজ করতে দেখেন। এরপরে স্বামী যখন বাড়ী ফিরে আসেন মহিলাটি স্বামীকে বলেন তিনি যে মেশিনে কাজ করছিলেন সেটার মাথার দিকে সিভারটা না লাগিয়ে নীচের দিকে একটা পাদানি লাগানো থাকলে পরিশ্রম অনেক লাঘব হত এবং উৎপাদনের পরিমানও অনেকটাই বেড়ে যেত। কথাটা স্বামীর মনঃপুত হওয়াতে কারখানা কর্ত্তৃপক্ষকে তিনি সেটা জানালেন। তাঁরা পরীক্ষামূলক ভাবে পদ্ধতিটি প্রয়োগ করে দেখলেন। দেখা গেল পরিশ্রম যেমন কমেছে উৎপাদনও বেড়েছে প্রায় কুড়ি শতাংশ। পরামর্শ দিয়ে এই ভাবে সাহায্য করার জন্য কারখানা কর্ত্তৃপক্ষ কর্ম্মীটিকে সাড়ে তিনশো ডলার পুরস্কার দিলেন। সুতরাং এই ঘটনা থেকে এটা পরিষ্কার হয়ে গেল স্ত্রী যদি স্বামীর কর্ম্মজীবন সম্বন্ধে আগ্রহী হয়ে ওঠেন তাহলে সেটা লাভের পর্য্যায়ভুক্ত হবে। যদি আপনি আপনার স্বামীকে উৎসাহে অনুপ্রাণিত করতে চান নীচের উপদেশ দুটো মনে রাখবেন।

ক) নিজের সাধ্য অনুযায়ী স্বামীর কর্ম্মসংক্রান্ত বিষয়ে জ্ঞানার্জন করুন।

খ) স্বামীর কর্ম্মসংক্রান্ত ব্যাপারে বাইরে থেকে সহায়তা করুন।

নবম অধ্যায়

স্বামীর সেক্রেটারীর প্রতি আপনার আচরণ কেমন হবে?

বিশেষ বিশেষ সময়ে স্বামীর সেক্রেটারী তাঁর প্রিয়তম বন্ধুর ভূমিকা নেন। একজন অকৃত্রিম সুহৃদ্ এবং যোগ্য সেক্রেটারীর সাহায্য নিয়ে স্বামী তাঁর দৈনন্দিন কাজগুলোকে সুষ্ঠু এবং সুচারুভাবে ভাবে সম্পন্ন করতে পারেন। সেজন্য জীবনে আকাঙ্খিত সাফল্যলাভের জন্য একজন সুযোগ্য সেক্রেটারীর সঙ্গে তাঁর এই ঘনিষ্ঠতাকে কোন্ দৃষ্টিকোন্ থেকে বিচার করবেন?

প্রধান ব্যক্তিটিকে সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে সাহায্য করাই স্ত্রী ও সেক্রেটারী—উভয়েরই উদ্দেশ্য। এই ব্যক্তিটির সাফল্য লাভের মধ্যে উভয়েরই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা থাকে। সুতরাং দুজনের কাজের মূল সূত্রটি যেখানে একই সুরে বাঁধা তাঁরা পরস্পরের মধ্যে প্রতিদ্বন্দ্বিতা মূলক মনোভাব বজায় না রেখে তাঁরা পরস্পরের পরিপূরক হয়ে উঠবেন। আর সেটাই হবে বাঞ্ছনীয়।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে দেখা যায়—স্ত্রী এবং সেক্রেটারী পরস্পরের প্রতি বিদ্বেষী হয়ে ওঠেন। একে অপরের আধিপত্য ও প্রতিপত্তিতে ঈর্ষান্বিত হয়ে ওঠেন। কিন্তু আমার মনে হয় পরস্পরের মধ্যে একটা বন্ধুত্ব ও প্রীতিপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে স্ত্রীর ভূমিকাই সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়ায়। আমার বিশ্বাস, কয়েকটি নিয়ম সঠিক ভাবে মেনে চলতে পারলে একজন স্ত্রী তাঁর স্বামীর সেক্রেটারী সম্পর্কে মন থেকে ঈর্ষা বা বিদ্বেষপূর্ণ মনোভাব মুছেফেলে—সৌহার্দ্য ও সম্প্রীতির বাতাবরণ সৃষ্টি করতে পারেন।

এখানে আমরা সেই নিয়মগুলোকে উল্লেখ করব।

১। স্ত্রীর কি স্বামীর সেক্রেটারীর প্রতি বিদ্বেষ পোষন না করে থাকা সম্ভব? একজন সুশ্রী সুন্দরী মার্জিত এবং ভদ্র সেক্রেটারী সব প্রতিষ্ঠানেরই কাম্য—কারণ তার সৌন্দর্য্য, রুচিসম্মত

সুন্দর পোষাক পরিচ্ছদ অফিসের শোভা ও শ্রীবর্দ্ধন করে। অধিকাংশ স্ত্রী তাঁর স্বামীর শ্রীময়ী সেক্রেটারীর প্রতি ঈর্ষা ও বিদ্বেষ পোষন করেন। তাঁদের ধারণা সেক্রেটারীরা তাঁদের স্বামীদের সৌন্দর্য্যে প্রলুব্ধ ক'রে নিজেদের স্বার্থসিদ্ধি করে অর্থাৎ মোটা মাইনে এবং অন্যান্য সুযোগ সুবিধা লাভ করে থাকে।

কিন্তু প্রকৃত পক্ষে একজন সেক্রেটারীর কাজ সহজবোধ্য নয়। একজন আদর্শ সেক্রেটারীকে সুষ্ঠুভাবে সমস্ত কাজের দায়িত্ব যথাযথ পালন করতে হলে তাকে কঠোর পরিশ্রম করতে হয় যেমন একজন আদর্শ স্ত্রী করে থাকেন। কিন্তু খুব কমক্ষেত্রেই এই সমস্ত সেক্রেটারীরা তাঁদের যোগ্যতার জন্য পুরস্কৃত হন। অথচ গভীর দুঃখের মধ্যেও প্রফুল্লতা বজায় রাখাই তাঁদের কাজের একটি অঙ্গ হিসাবে স্বীকৃত। স্ত্রীরা যদি এই ব্যাপার গুলো একটু গুরুত্ব দিয়ে চিন্তা করেন তাহলে সেটা উভয়ের মধ্যে প্রীতিপ্রদ একটা সম্পর্ক বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

২। ব্যক্তিগত কাজের ব্যাপারে সেক্রেটারীর সাহায্য নেওয়া অনৈতিক। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় বহু প্রতিষ্ঠানের কর্ত্তাব্যক্তিরা তাঁদের ব্যক্তিগত কাজের ব্যাপারে সেক্রেটারীর সাহায্য নিয়ে থাকেন। কিন্তু এধরনের কাজ অন্যায় এবং অনৈতিক সে কথা সেক্রেটারী নিজে জানা সত্ত্বেও তাঁর বসের সামনে কোন আপত্তি বা প্রতিবাদের কথা উচ্চারণ করতে পারেন না। এটা মেনে নিয়ে তাঁরা কাজে যোগ দেন যে বসের বহু ব্যক্তিগত কাজ তাঁদের করে দিতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় তাঁরা বসের পারিবারিক অনুষ্ঠানে যোগ দিয়ে অতিথি আপ্যায়নের কাজটিও করে দেন। কিন্তু দুঃখের বিষয়, এই সমস্ত অতিরিক্ত কাজের জন্য তাঁর কোনো ভাবেই পুরস্কৃত হন না।

৩। উপযুক্ত কাজের জন্য সেক্রেটারীদের উপযুক্ত মূল্য দেওয়া উচিত। একথা অনস্বীকার্য্য যে মানুষ তার যোগ্য কাজের জন্য উপযুক্ত মূল্য বা প্রশংসা আশা করে। অনেক সময় সেক্রেটারীরা তাঁদের বসের ব্যক্তিগত এমন কিছু কাজ করে দেন যার দ্বারা তাঁদের স্ত্রীরাও উপকৃত হন। সেক্রেটারীরা তাঁদের কাজের জন্য বসের কাছ থেকে উপযুক্ত মূল্য বা প্রশংসা আশা করেন।

যে সব স্ত্রীদের স্বামীরা খুব নামী প্রতিষ্ঠানে কর্ম্মরত থাকেন—তাঁদের স্ত্রীদের স্বামীর সেক্রেটারীর সঙ্গে সাক্ষাৎ হওয়ার কোনো সুযোগ থাকে না বললেই চলে। কিন্তু সাধারণ মানুষের ক্ষেত্রে পারস্পরিক যোগাযোগ গড়ে তোলা অনেক সহজ হয়। সেক্রেটারীদের সঙ্গে যোগাযোগের অভাব থাকা সত্ত্বেও স্ত্রীদের উচিত তাঁদের স্বামীর সেক্রেটারীর প্রতি সহানুভূতি বা সহযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা। সেক্রেটারীদের সম্বন্ধে নীচের নিয়মগুলো সঠিকভাবে অনুসরণ করতে পারলে বস্ এবং বসের স্ত্রী উভয়ের পক্ষে মঙ্গলজনক হবে।

ক) সেক্রেটারী সম্বন্ধে মনের মধ্যে কোনোরকম সন্দেহের প্রবেশ প্রতিরোধ করতে হবে।
খ) সেক্রেটারীর প্রতি ঈর্ষাপূর্ণ মনোভাবকে বর্জন করতে হবে।
গ) ব্যক্তিগত প্রয়োজনে সেক্রেটারীকে ব্যবহার করা উচিত নয়।
ঘ) সেক্রেটারীকে কখনও তিরস্কার করা উচিত নয়।
ঙ) সেক্রেটারীর উপযুক্ত কাজের জন্য তাঁকে উপযুক্ত মূল্য দেওয়া উচিত।

দশম অধ্যায়

স্বামীকে জ্ঞানার্জ্জনে উৎসাহিত করুন

কর্ম্মজীবনের প্রারম্ভেই মানুষ অগাধ জ্ঞান বা অনেক অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করতে পারেনা। কর্ম্মপথে এগিয়ে যেতে যেতে নানা রকম অভিজ্ঞতা সঞ্চয় ক'রে বা জ্ঞান আহরণ ক'রে। আমেরিকার বিখ্যাত সমাজবাদী ডব্লিউ লয়েড ওয়ার্ণারের মতে এই বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করেই আমেরিকা স্বপ্ন দেখে, যে মানুষ জীবন পথে অগ্রসর হতে সক্ষম তার জন্য প্রয়োজন হল বিদ্যাশিক্ষার মাধ্যমে জ্ঞানার্জ্জন। বর্ত্তমানে এমন কিছু প্রতিষ্ঠান আছে যাঁরা পদন্নোতির তালিকা লক্ষ্য করে কর্ম্মপ্রার্থীদের সুযোগ দেওয়ার কথা চিন্তা করেন—এবং সেই ভাবে তাঁরা কর্ম্মীদের উপযুক্ত বা যোগ্য করে গড়ে তুলতে বিশেষ প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা নেন। এমন অনেক দৃষ্টান্ত আছে যেখানে দেখা যায় অবসর সময়ে বিদ্যাশিক্ষা বা জ্ঞানার্জ্জনের মাধ্যমে অনেক বিশিষ্ট ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠেছে। এর অন্যতম উদাহরণ হলেন চার্লস জি. ফ্রণ্ট। তিনি ভারমণ্ট এলাকায় মুচির কাজ করে জীবিকা নির্বাহ করতেন। অবসর সময়ে মাত্র এক ঘণ্টা করে পড়াশুনা করে একজন বিশিষ্ট গণিতজ্ঞ হিসাবে খ্যাতি অর্জন করেছিলেন। এ বিষয়ে দৃষ্টান্ত সৃষ্টি করেছেন জন হাণ্টার নামের আরেকজন শ্রমিক। তিনি তাঁর অবসর সময়ে তুলানামূলক শারীর বিদ্যা সম্বন্ধে পড়াশুনা করেন এবং সে বিষয়ে গভীর জ্ঞান লাভ করে বিখ্যাত হয়ে উঠেছিলেন। লুবেক নামের আরেকজন ভদ্রলোক ব্যাঙ্কে কাজ করতেন। তিনি অবসর সময়ে একাগ্রচিত্তে প্রাগৈতিহাসিক বিজ্ঞান সংক্রান্ত বিষয়ে পড়াশুনা করে হয়ে ওঠেন একজন বিশিষ্ট প্রাগৈতিহাসিক বিজ্ঞানী। বিজ্ঞানী জেমস্ ওয়াট বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি তৈরীর কাজে ব্যস্ত থাকতেন কিন্তু কিছুক্ষণের অবসরে তিনি রসায়ন এবং গণিত চর্চা করতেন। পরবর্ত্তীকালে তিনি আবিষ্কার করেছিলেন বাষ্পীয় শকট। এই সমস্ত মানুষ যদি নিজেদের কাজটুকুর মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকতেন তাহলে মানবজাতির কল্যানের জন্য তাঁরা যে অবদান রেখেছেন তা কখনই সম্ভব হত না।

এখানে যে প্রশ্নটা উত্থাপিত হতে পারে সেটা হল অবসর সময়ে স্বামীর বিদ্যাশিক্ষার মাধ্যমে জ্ঞানার্জ্জনে স্ত্রী কতটা সাহায্য করতে পারেন? এটা সম্ভব হতে পারে স্ত্রী যদি স্বামীর মনোভাব উপলব্ধি করে জ্ঞানার্জনের পথে তাঁকে উন্নত করার জন্য নিজের সর্বসত্তাকে নিয়োজিত করেন। কিন্তু এই জ্ঞানার্জনের ক্ষেত্রে স্বামীদের মনোযোগের অভাবই বাধা সৃষ্টি করে সে জন্য স্ত্রীরাও অনেক সময় দায়ী হন। আজকের যুগের গতির সঙ্গে সাযুজ্য বজায় রাখতে স্বামীদের বহির্বিশ্বের বহুবিষয় সম্বন্ধে জ্ঞানার্জ্জনের প্রয়োজন হয়। কারণ প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে এর অসাধারণ উপযোগিতা অনস্বীকার্য্য। একমাত্র স্ত্রীরাই পারেন তাঁদের স্বামীদের এই জ্ঞানার্জ্জনে সহায়তা করতে। অবশ্য একথা ঠিক যে সারাদিনের কর্ম্মক্লান্ত শরীর নিয়ে রাত্রি জেগে বিদ্যাশিক্ষা করা মোটেই সহজ কাজ নয়। সেজন্য প্রেরণাদাত্রী স্ত্রী একমাত্র উৎসাহ দিয়ে স্বামীকে জ্ঞানার্জনে সহায়তা করতে পারেন। লক্ষ্য রাখতে হবে তাঁর গতি পথ যেন কখনও রুদ্ধ না হয়, কখনও তিনি যেন নিরুৎসাহ বা ক্লান্ত বোধ না করেন এবং সাফল্য সম্বন্ধে কখনও যেন নৈরাশ্য না আসে। স্ত্রীর কাজ হবে অবিরত তাঁর স্বামীকে প্রেরণা বা উৎসাহ যোগানো। অবসর সময়ে স্ত্রীও বিদ্যাশিক্ষা করতে পারেন। একথা স্মরণ রাখতে হবে যে, অমূল্য সময়ের কখনও অপচয় বা অপব্যবহার করা

উচিত নয়। জ্ঞানলাভের আকাঙ্খা মানুষকে উদ্বুদ্ধ করে তুলতে পারে। স্বামীর কাজে সহায়তা করে স্ত্রী প্রচুর আনন্দ লাভ করতে পারেন। মানুষের জ্ঞানভাণ্ডার কে বর্দ্ধিত করার জন্য শুধু কলেজী শিক্ষাই যথেষ্ট হিসাবে গণ্য হয় না সে জন্য প্রয়োজন অসংখ্য পাঠাগারের। একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে স্বামীর নূতন নূতন বিষয়ে জ্ঞান লাভের আকাঙ্খাকে রূপায়িত করতে তাঁকে প্রেরণা ও উৎসাহ দিন এবং নিজেকেও সেই বিদ্যালাভ থেকে কখনও বঞ্চিত করবেন না। আপনার স্বামীর আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌছবার জন্য নির্দ্দিষ্ট কর্ম্মসূচির প্রয়োজনীয়তা আপনি উপলব্ধি করবেন এবং সে বিষয়ে তাঁর দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবেন। আর সেটাই হবে আপনার প্রথম এবং প্রধান কর্ত্তব্য।

আমেরিকার স্কুল ও কলেজ এ্যাসোসিয়াশান বিভিন্ন মানুষ কে তাঁদের কর্মের সাফল্যের জন্য 'হোরেশি এ এলজার' পুরস্কারে ভূষিত করেন। আমেরিকার একত্রিশতম প্রেসিডেণ্ট হার্ভাট হুভার এই পুরস্কার বিজয়ীদের মধ্যে অন্যতম। হুভার ছিলেন একজন কর্ম্মকারের অনাথ সন্তান। এছাড়া বিরাট এক প্রতিষ্ঠানের চেয়ারম্যানের পদাধিকারী হেনরী ক্রোস্‌টন প্রথম জীবনে একজন সুইচ বোর্ডের অপারেটর ছিলেন। তিনিও এই পুরস্কারের সম্মান লাভ করেছিলেন। একজন স্ত্রী মনে রাখবেন তাঁর স্বামীর শিক্ষায় অংশ গ্রহণ করে নিজের উৎসাহকে উপযোগি করে জীবনে প্রতিষ্ঠিত হতে পারেন।

একাদশ অধ্যায়

আকস্মিক কোনো দুর্যোগে মনকে দৃঢ় রাখুন

জোসেফ আইজেনবার্গ নামে এক ব্যক্তি নিউইয়র্ক শহরে এক ধোপার কারখানায় কাজ করতেন। হঠাৎ কর্ত্তৃপক্ষ কোনো কারণ না জানিয়ে তাঁকে পদচ্যুত করলেন। এমন বিনা মেঘে বজ্রপাতে আইজেনবার্গ দম্পতি প্রচন্ড দুশ্চিন্তায় একেবারে ভেঙ্গে পড়লেন। জীবিকার জন্য অন্য কোনো কর্ম্মসংস্থান করতে না পেরে তাঁদের সঞ্চিত সামান্য অর্থ দিয়ে একটা রুটির কারখানা কিনে নিলেন। এরপর ঐ কারখানাকে উন্নত করার জন্য প্রচন্ড উৎসাহ নিয়ে কাজে ঝাঁপিয়ে পড়লেন। সংসারের সমস্ত কাজকর্ম্ম শেষ করে জোসেফের স্ত্রী রুটির কারখানায় একনিষ্ঠ ভাবে কাজ করে চললেন এবং সেখানে সময় দিতেন দিনে আট ঘণ্টা। এত পরিশ্রম করেও তিনি ক্লান্তিকে প্রশ্রয় না দিয়ে মনের আনন্দে কাজ করে চললেন। বছর পাঁচেকের মধ্যে তাঁদের কারখানার প্রচুর উন্নতি হল সুতরাং এথেকে আমরা এই শিক্ষা পেতে পারি যে প্রতিকূল অবস্থায় নৈরাশ্য বা হতাশাকে প্রশ্রয় না দিয়ে নব উদ্যমে কাজ করে যেতে পারলে সাফল্যকে আমরা করায়ত্ত করতে সক্ষম হব। অন্যথায় আমাদের সমস্ত আশা আকাঙ্খার অকাল মৃত্যু ঘটবে।

এখানে এ প্রসঙ্গে একজন ভদ্রমহিলাকে কেন্দ্রে করে একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। যাঁর কথা উল্লেখ করা হল তাঁর নাম মিসেস উইলিয়াম আর কোলম্যান। তিনি তাঁর স্বামীর সমস্ত কাজে তাঁকে সাহায্য করা ছাড়াও নিজের পেশাগত কর্ম্ম থেকে যা উপার্জ্জন করতেন তা তিনি পরিবারে সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য ব্যয় করতেন। তিনি একজন নার্সের পেশায় নিযুক্ত ছিলেন।

১৯৩৬ সালে মিসেস কোলম্যানের সঙ্গে যখন উইলিয়াম কোল ম্যানের বিয়ে হয় তখন মিঃ কোলম্যান দিনের বেলা একটি প্রতিষ্ঠানে চাকরী করতেন এবং রাত্রিতে নৈশ স্কুলে বিদ্যাশিক্ষা

করতেন। নানা রকম বাধা বিপত্তি সত্ত্বেও তিনি কখনও নৈশ স্কুলে অনুপস্থিত থাকেননি। ছ বছর পর সেখান থেকে তিনি ডিপ্লোমা লাভ করেন। তাঁর জীবনে এমন একটা সময় এসেছিল যখন তিনি আহারের সংস্থানের জন্য রান্নার ব্যবহৃত বাসনপত্র বিক্রী করতে বাধ্য হয়েছিলেন এবং সে কাজে তাঁর স্ত্রী তাকে সহায়তা করতেন। এমন শোচনীয় দৈন্য ও দারিদ্র্যের মধ্যেও তিনি হতাশ হননি। যখন উইলিয়ামের বাবা মারা গেলেন তখন তাঁর ভাইয়ের ছাপাখানাটা তিনি এবং তাঁর স্ত্রী কিনে নেন। মিসেস কোলম্যান আমাকে একটা চিঠির মাধ্যমে জানিয়েছিলেন তাঁদের শারীরিক সুস্থতা যদি বজায় থাকে তাহলে বছর পাঁচেকর মধ্যে বাড়ী এবং ব্যবসার ঋণ ছাড়াও অন্যান্য ঋণ পরিশোধ করতে সক্ষম হবেন। তারপর হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের কাছে পদত্যাগ পত্র পাঠিয়ে দিয়ে উইলিয়াম এবং তাঁর সন্তানদের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করবেন।

মানুষের জীবনে এমন এক সময় আসতে পারে যখন স্ত্রীকে স্বামীর বেকারত্বের বা অসুস্থতার চরম বিপর্য্যয়ের সময়ে নিজেকে উপযোগি করে তুলতে হয়। স্বামীর এই নিদারুন অবস্থায় তাঁর বিপর্য্যয়ের অংশীদার হয়ে তাঁকে সাহায্য করতে পারলে নিজের অন্তর আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। এ প্রসঙ্গে এক ভদ্রমহিলার কাহিনী এখানে বর্ণনা করব। তাঁর নাম মিসেস জিনা স্টার্ন। তিনি নিউ ইয়র্কের ৪২২ নং স্টানলী এভিনিউয়ের ওয়েস্ট ফিল্ডে স্বামী এবং পাঁচটি সন্তান নিয়ে বাস করতেন। ভদ্রমহিলা প্রচন্ড বিপর্য্যয়ের সম্মুখীন হওয়া সত্ত্বেও তাঁর মনোবল হারিয়ে ফেলেন নি। এবং ঐ বিপর্যয়কে প্রতিহত করতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করে পরিবারকে রক্ষা করার জন্য কতকগুলো উপায় উদ্ভাবন করেন।

মিঃ স্টার্ন ছিলেন পেশায় একজন সেলস্‌ম্যান। কঠিন পীড়ায় আক্রান্ত হওয়ার ফলে তাঁর কর্ম্মক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়। তখন পরিবারের ভরণ পোষণের দায়িত্ব এসে পড়ে মিসেস স্টার্নের উপর। এমন এক বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগে ভীষণ ভাবে অস্থির হয়ে ওঠেন এবং হতবুদ্ধি হয়ে পড়েন। কিন্তু পরিস্থিতির চাপে পড়ে তিনি ধীরে ধীরে ঐ অবস্থাকে অতিক্রম করতে সক্ষম হন। তাঁর একটি বিশেষ গুণ ছিল তিনি রন্ধন শিল্পে পারদর্শিনী ছিলেন। কথাপ্রসঙ্গে কয়েকজন পরিচিত মানুষ তাঁর এই গুনের বিষয়ে অবগত হন। এরপর থেকে তাঁরা কোনো অনুষ্ঠান বা পার্টিতে রান্নার সম্পূর্ণ দায়িত্ব তুলে দিতেন মিসেস স্টার্নের উপর। তাঁর রান্না করা চমৎকার সুস্বাদু খাবারে সবাই পরিতৃপ্ত হন। অল্পদিনের মধ্যে একজন দক্ষ রাঁধুনী হিসাবে তাঁর পরিচিতি ও খ্যাতি ছড়িয়ে পড়ল। এরপর থেকে স্বাভাবিকভাবে তিনি রান্নার অর্ডার পেতে থাকলেন। একসময় তিনি বিখ্যাত খাদ্য সরবরাহকারিনী হিসাবে সকলের কাছে পরিচিত হলেন। বর্ত্তমানে তিনি প্রায় পঞ্চাশ মাইল বিস্তীর্ণ এলাকা জুড়ে তাঁর প্রসিদ্ধ ঠাণ্ডা বিস্কুটের প্যাকেটে ভরে বিভিন্ন পার্টিতে বা অনুষ্ঠানে খাবার সরবরাহ করে থাকেন। তাঁর এই ব্যবসাতে আশাতিরিক্ত জনপ্রিয়তার জন্য তিনি এই কাজে ভীষণ ভাবে ব্যস্ত হয়ে পড়লেন। এর মধ্যে তাঁর স্বামীও অনেকটা সুস্থ হয়ে উঠেছিলেন এবং তিনি তাঁর স্ত্রীর কাজে যথাসাধ্য সাহায্য এবং সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিলেন—আর তিনি তাঁর স্ত্রীর প্রতিষ্ঠানে ম্যানেজারের পদে নিযুক্ত হলেন।

মানুষের জীবনে যে কোনো সময়ে দুর্যোগ ঘনিয়ে আসতে পারে, তার জন্য হতাশাগ্রস্ত না হয়ে মনকে দৃঢ় করে নিজের শক্তি ও সাহস বজায় রাখতে হবে এবং অর্থোপার্জ্জনের একটা বিকল্প পথ ভাবনা চিন্তার মাধ্যমে স্থির করতে হবে যাতে সেই বিপর্যয়ের পরিস্থিতিকে অতিক্রম করা সম্ভব হয়।

যাইহোক, একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে স্বামীকে সাহায্য করার জন্য চারটি উপায় অনুসরণ করা দরকার।

ক) স্বামীর কর্ম্মসংক্রান্ত বিষয়ে একটি স্বচ্ছ বা পরিষ্কার ধারণা গ'ড়ে তুলতে হবে এবং সংশ্লিষ্ট বিষয়ে তাঁকে আন্তরিক ভাবে সাহায্য করার জন্য তৎপর হতে হবে।

খ) স্বামীর সেক্রেটারীর প্রতি প্রীতিপ্রদ আচরণ করতে হবে।

গ) স্বামী যাতে অবসর সময়ে বিদ্যাশিক্ষার সুযোগ পান এবং ধৈর্য সহকারে সে বিষয়ে মনোযোগী হয়ে সেটা চালিয়ে যেতে পারেন সেজন্য তাঁকে উৎসাহ ও প্রেরণা দিতে হবে। বাড়ীতে থেকে বা নৈশ স্কুলে যাতে তিনি বিদ্যাভ্যাস করতে পারেন তার সুবন্দোবস্ত করতে হবে।

ঘ) হঠাৎ কোনো বিপর্য্যয়ের জন্য মনকে প্রস্তুত রাখতে হবে এবং প্রয়োজনে বিকল্প কোনো কাজের পরিকল্পনাকে বাস্তবায়িত করার জন্য নিজেকে নিয়োজিত করতে হবে।

দ্বাদশ অধ্যায়

কিভাবে নিজেকে উপযুক্ত করে গড়ে তুলবেন

এমন অনেক স্ত্রী আছেন যাঁরা স্বামীদের নিজেদের নির্দ্দিষ্ট কর্ম্মক্ষেত্রের মধ্যে আবদ্ধ রাখতে চান। স্বামীদের স্থানান্তরে যাওয়ার ব্যাপারে তাঁদের মধ্যে প্রচন্ড অনীহা লক্ষ্য করা যায়। কার্য্যতঃ এসব স্ত্রীরাই স্বামীদের উন্নতির পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ান।

এটা অনস্বীকার্য্য যে দীর্ঘদিনের নিজের সুপরিচিত স্থান ছেড়ে স্থানান্তরে যেতে দীর্ঘসময়ের মানসিক প্রস্তুতির প্রয়োজন হয়। স্ত্রীরা এ ব্যাপারে তাঁদের স্বামীদের মানসিক দিক থেকে প্রস্তুত হতে তাঁদের মধ্যে সাহস সঞ্চার করতে পারেন। তাঁরা প্রতিকূল অবস্থার সঙ্গে খাপ খাইয়ে সংসারকে-সুখ সমৃদ্ধিতে ভরিয়ে দিতে পারেন এবং সেজন্য প্রয়োজন যথেষ্ট সহনশীলতা আর অধিকাংশ নারীই এই বিশেষ গুণটির অধিকারী। একজন সহনশীলা রমনী সমস্ত প্রতিকূলতা এবং বিপর্যয়কে অতিক্রম করে যেতে পারেন। এ প্রসঙ্গে উদাহরণ হিসাবে মিসেস লিওনার্ড কাসনারের নাম উল্লেখ করা যেতে পারে। মিসেস কাসনার উওম্যানস ডে নামের একটি ম্যাগাজিনে তাঁর জীবনের কাহিনী বর্ণনা করেছিলেন।

তাঁর জবানীতে কাহিনীটি এখানে তুলে ধরা হল।

"বছর দুয়েক আগে নৌবাহিনীতে যোগ দেওয়ার জন্য আমার স্বামীকে আদেশ পাঠানো হল। শুনলাম আমাকেও তাঁর সঙ্গে যেতে হবে কিন্তু যখন চিন্তা করলাম নিজেদের সুখের সুন্দর ছোট্ট বাড়ীটি ছেড়ে ছোট শিশুটিকে নিয়ে কোন্ অজানা অচেনা পরিবেশে গিয়ে বাস করতে হবে তখন মনের সমস্ত উৎসাহ উদ্দীপনা ম্লান হয়ে গেল। কিন্তু সেখানে যেতে আমি বাধ্য হলাম।

স্বামীর সঙ্গে যখন প্রথম সেনা ছাউনিতে গিয়ে হাজির হলাম তখন আমার মনে হল আমরা চরম দুঃখের জীবন শুরু করতে চলেছি। কিন্তু দেখলাম সেখানকার সুন্দর পরিবেশ এবং আবহাওয়া আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে বেশ অনুকূল তখন আমার মন থেকে সেই দুশ্চিন্তা অদৃশ্য হয়ে গেল। তাছাড়া নূতন নতুন জায়গা ঘুরে বেড়িয়ে মনে বেশ আনন্দ পেলাম। এর মধ্যে আমার স্বামীর কাজ থেকে অবসর নেবার সময় হয়ে এলো। আমরা আমাদের সেই পরিচিত ছোট্ট সুন্দর বাড়ীতে ফিরে গিয়ে আবার স্থায়ী ভাবে জীবন শুরু করতে চলেছি। তবুও যেন বর্ত্তমান জীবন যাত্রাকে

ছেড়ে যেতে এক ধরনের দুঃখবোধ মনটাকে আচ্ছন্ন করে রাখল।

দুটি বছরের এই নূতন জীবনযাত্রা আমাকে দৈনন্দিন জীবনের ছোটখাট সমস্যা বা অসুবিধা গুলো অতিক্রম করতে সাহায্য করেছে।

আজ আমি এটা বুঝতে শিখেছি সংসারের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য আনন্দ শুধুমাত্র কয়েকটি সুযোগ সুবিধা এবং আকাঙ্খিত বস্তু লাভের উপর নির্ভর করে না—তা নির্ভর করে আমরা যে পরিবেশে এবং যে সমস্ত মানুষের সান্নিধ্যে বাস করি তাদের সঙ্গে নিজেদের পারস্পরিক সৌহার্দ, প্রীতি এবং বন্ধুত্বর উপর। এই সম্প্রীতি ও ভালবাসার মূল্যবোধের সঙ্গে নিজেদের খাপ খাইয়ে জীবন উপভোগের মধ্যে আমরা খুঁজে পাই বেঁচে থাকার আনন্দ এবং মাধুর্য্য।

অপরিহার্য্য কোনো কারণ যদি আমাদের অভ্যস্ত জীবন এবং পরিবেশ থেকে দূরে কোথাও স্থানান্তরিত করে এবং সে কারনে নানারকম সমস্যা ও অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয় তাহলে নিম্নবর্ণিত চারটি উপায় অবলম্বন করা বুদ্ধিসম্মত কাজ হবে।

১। নূতন স্থানে যে পরিচিত এবং অভ্যস্ত পরিবেশ লাভ করা যাবে এমন ধরনের আশা বা ইচ্ছা থেকে মনকে বিরত রাখতে হবে। স্বামীর বর্ত্তমান চাকরীর পদমর্য্যাদা তুলনামূলক ভাবে যদি পূর্বাপেক্ষা নিম্নমানের হয় তাহলে হতাশ হওয়ার কোনো কারন নেই। এটা মনে রাখা যথেষ্ট হবে যে বর্ত্তমান অবস্থা অতীতের তুলনায় অনেক বেশী মর্য্যাদা বহন করতে পারে।

২। অভ্যস্ত ও পরিচিত পরিবেশ বা জীবন থেকে হঠাৎ বিচ্ছিন্ন হলেও নিরুৎসাহ হওয়া উচিত নয়, অবস্থা বা পরিস্থিরি সঙ্গে খাপ খাইয়ে চলাই বুদ্ধি সম্মত কাজ। শুধু তাই নয় নিজের মানসিক শক্তি সম্বন্ধে একটা পরিচ্ছন্ন ধারনা তৈরী হবে। আত্মশক্তিতে বিশ্বাসই মূল শক্তি আর এই শক্তিকে টিকিয়ে রাখাই হবে প্রধান উদ্দেশ্য ও কর্ত্তব্য।

উদাহরণ হিসাবে আমার নিজের জীবনের একটি ঘটনা এখানে উল্লেখ করছি ঃ—

আমার স্বামীকে কোনো এক গ্রীষ্ম কালে উইওসিও বিশ্ববিদ্যালয়ে গ্রীষ্মকালীন কোর্সে শিক্ষাদানের কাজে সেখানে যেতে হয়েছিল। স্থানাভাবে আমরা প্রবীন সৈনিক এবং তাদের পরিবারের জন্য তৈরী একটি পরিত্যক্ত বাসগৃহে আশ্রয় নিয়েছিলাম। এই নূতন পরিবেশের সঙ্গে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে পারব কিনা এ বিষয়ে প্রথম দিকে আমার যথেষ্ট সন্দেহ ছিল কিন্তু খুব শীঘগীর আমার অমূলক সন্দেহের নিরসন হল—ওখানকার পরিবেশে বাস করতে গিয়ে জীবনের এক মূল্যবান ও শ্রেষ্ঠ পুরস্কার লাভ করার সুযোগ হয়েছিল।

আমি সঞ্চয় করলাম এক সুন্দর অভিজ্ঞতা। আমাদের যাঁরা প্রতিবেশী ছিলেন তাঁরা কত সুখ সাচ্ছন্দ্য ও শান্তিতে জীবন যাপন করছেন। সকলেই স্বাভাবিক ভাবে জীবন যাপন করছেন দেখে আমি নিজের কাছে অত্যন্ত লজ্জিত হয়ে পড়লাম। নূতন পরিবেশে নূতন মানুষের সঙ্গে আমার বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে উঠল এবং তাদের সঙ্গে মেলা মেশার ফলে অনেক নূতন অভিজ্ঞতাও আমি সঞ্চয় করলাম। একটি বিষয়ে নিশ্চিত হলাম যে জীবন যাত্রার তারতম্যের উপর সাফল্য বা আনন্দ নির্ভর করেনা। সম্পূর্ণ ব্যাপারটাই মানসিক।

৩। আমরা যে অবস্থার সম্মুখীন হইনা কেন তার ভাল বা মন্দ দিকগুলো পর্যালোচনা না করে সে সম্বন্ধে নিঃসন্দেহ হওয়া যুক্তিসম্মত নয়।

আমি একজন ভদ্রমহিলাকে জানতাম। তাঁর স্বামীর চাকরীতে পদোন্নতির কারনে তাঁকে অন্যত্র বদলী করা হয়। যথারীতি তাঁর স্ত্রীও তাঁর সঙ্গে সেখানে গেলেন। কিন্তু সেখানে নূতন পরিবেশের

সঙ্গে খাপ খাওয়াতে না পেরে তাঁর পুরনো পরিবেশে ফিরে এলেন। ফলে স্বামী ভদ্রলোক দুই জায়গার ব্যয় বহন করতে বাধ্য হলেন। তাতে দেখা গেল তাঁর সঞ্চয়ের ঘরে বড় ধরনের একটি 'শূন্য' অবস্থান করছে। এই অবস্থাকে সামাল দিতে ভদ্রলোক পুরনো জায়গার পুরনো চাকরীতে বহাল হবার জন্য কর্তৃপক্ষের কাছে আবেদন জানালেন। কারণ তাঁর স্ত্রী স্বামীর পদমর্য্যাদা বৃদ্ধি বা সেই স্থানটির অনভ্যস্ত পরিবেশ পছন্দ করেননি।

৪। নূতন পরিবেশের নতুন সুযোগ সুবিধার পূর্ণ সদ্ব্যবহার করতে হবে এবং অতীতের সমস্ত কিছুকে ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করতে হবে। নতুন পরিবেশে গিয়ে আপনার জন্য যে স্থানটি নির্দ্দিষ্ট হয়েছে, তার আশেপাশের মানুষের সঙ্গে আপনাকে নিজে উৎসাহী হয়ে আলাপ পরিচয় করে তাদের দিকে বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিতে হবে। সেখানে এমন অনেক ব্যাপার থাকতে পারে যা আপনার রুচিবিরুদ্ধ কিন্তু সেগুলোর সম্বন্ধে কোনরকম সমালাচনা বা বিরুপ মন্তব্য না করে সেগুলোর ভুল ত্রূটি সংশোধন করে উন্নত পর্য্যায়ে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করতে হবে। এটা জেনে রাখা প্রয়োজন যে এই পৃথিবীর কোন বস্তু বা ব্যক্তি নিষ্কলঙ্ক নয়—দোষ গুনের সমঅস্তিত্ব সমন্বয়ে প্রতিটি বস্তু বা ব্যক্তি গঠিত।

এ প্রসঙ্গে এখানে আরেকজন ভদ্রমহিলার কথা উল্লেখ করব।

ভদ্রমহিলার নাম মিসেস রবার্ট ওয়াটসন। তাঁর স্বামী মিঃ ওয়াটসন কার্টার অয়েল কোম্পানীর একজন ভূতাত্ত্বিক। মিসেস ওয়াটসন স্বামীর সঙ্গে গোটা পৃথিবী ভ্রমন করেছেন। তাঁদের বর্ত্তমান নিবাস ওক্‌লাহামা শহরে।

এই ওয়াটসন পরিবার তাঁদের চার সন্তান কে নিয়ে পৃথিবীর আদিম পরিবেশে বাস করতে গিয়েছিলেন, সেখানকার সম্পূর্ণ ভিন্ন পরিবেশে দৈনন্দিন নূতন নূতন অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে প্রচুর আনন্দ আহরণ করেছিলেন।

মিসেস ওয়াটসন ছিলেন একজন বিচক্ষণ মহিলা। তাঁর বক্তব্য হল, আমি আমার অভ্যস্ত জীবন বা পরিবেশ থেকে বেরিয়ে এসে অন্য যে কোনো স্থানে গিয়ে সেই পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে পারি আর সে জন্য আমি অন্য যে কোনো স্থানে যাওয়ার জন্য সর্বদাই আমি প্রস্তুত। আমার কাছে এই বিষয়টি আদৌ অসম্ভব বলে মনে হয় না আর সে জন্য আমি আমার প্রবণতা কে জাগ্রত করে রাখি। আজ আমাদের পরিবারের সকলেই এই সত্যটি উপলব্ধি করেছে যে পৃথিবীর যে কোন স্থানের প্রত্যন্ত পরিবেশ থেকে শিক্ষা, আনন্দ এবং ভোগ সুখের সমস্ত উপকরণ সংগ্রহ করা সম্ভব। আর সে জন্য যে মানসকিতা এবং আগ্রহের প্রয়োজন হয় তার কম বেশী অস্তিত্ব আমাদের সকলের মধ্যেই আছে। যখন আমরা সুদূর বাহামা দ্বীপপুঞ্জে ভ্রমন সূচীর কয়েকটি দিন কাটাতে গিয়েছিলাম আমরা একদিন জানতে পারলাম একজন বিখ্যাত ডুবুরী তাঁর কাজ সম্পর্কে শিক্ষা দান করছেন। আমাদের মেয়ে সুমি ঐ বিষয়ে অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ে অত্যন্ত আগ্রহী ছিল। সুতরাং তাকে আমরা তাঁর কাছে পাঠালাম এবং অল্প কয়েকদিনের মধ্যে সে ডুবুরী হিসাবে তার দক্ষতা প্রমান করল। আমরা আমাদের চির পরিচিত পরিবেশে অবস্থান করলে এই সমস্ত অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ের আনন্দ থেকে বঞ্চিত হতাম। মিসেস ওয়াটসন আরও জানালেন, আমি একসময়ে এক নামী সংস্থার কর্তাব্যক্তিকে বলতে শুনেছি যে তিনি তাঁর প্রতিষ্ঠানে সেই সমস্ত ব্যক্তিত্বে নিয়োগ করবেন যাঁদের স্ত্রীরা তাঁদের স্বামীর সঙ্গে যে কোনো স্থান বিনা বাক্যব্যয়ে যাওয়ার জন্য সাগ্রহে রাজী হবেন।

এই সমস্ত ঘটনা থেকে এই সত্যটি প্রমানিত হয় যে নিজের পরিচিত পরিবেশের বাইরে যাওয়ার জন্য মনকে প্রস্তুত করতে পারলে নিজেদের উন্নতির পথ উন্মুক্ত হয়। সুতরাং সমস্ত দ্বিধা দ্বন্দ্ব পরিত্যাগ করে যে কোনো স্থানে চাকরীর প্রস্তাব কে প্রত্যাখ্যান করার মনোভাব কে পরিত্যাগ করুন। স্বামীর চাকরীটি যদি স্থান পরিবর্ত্তন কেন্দ্রিক হয় তাহলে প্রত্যেক স্ত্রীর উচিত স্বামীকে সে বিষয়ে উৎসাহিত করা।

ত্রয়োদশ অধ্যায়

স্বামীর কাজটিকে প্রীতির বন্ধনে বেঁধে ফেলুন

বেশ কয়েকমাস আগে আমাদের এক পুরনো বন্ধু আমার বাড়ীতে এসেছিলেন। তাঁকে দেখে ভীষণ ক্লান্ত বলে মনে হল। তাঁকে এই ক্লান্তির কারণ সম্বন্ধে প্রশ্ন করতে তিনি বললেন, একটা ব্যাপারে ভীষণ সমস্যার মধ্যে পড়েছি কি করব ঠিক বুঝে উঠতে পারছি না। ঘটনাটা হল আমাদের প্রতিষ্ঠানের একটা নূতন শাখা খোলার সমস্ত প্রস্তুতি পর্ব প্রায় সম্পূর্ণ সে জন্য অতিরিক্ত কাজের চাপ পড়ে যাওয়ার ফলে প্রায় দিনই বাড়ী ফিরতে অনেক রাত হয়ে যাচ্ছে। দেরীতে ফেরার জন্য আমার স্ত্রী খুব অসন্তুষ্ট হন, নানা ভাবে অনুযোগ করেন। তাঁর বক্তব্য আগেকার নিয়মানুযায়ী বিকেলে বাড়ীতে ফিরতে পারছিনা বলে আমার স্বাস্থ্যের ক্রমশ অবনতি হচ্ছে। অথচ নূতন শাখা খোলার বিষয়টি আমাদের উভয়ের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় কিন্তু সব থেকে দুঃখের বিষয় সে কথাটা তাকে কোনো ভাবেই বোঝাতে পারছি না। আর তার কথা চিন্তা করে কোনো কাজ মনোযোগ দিয়ে করতে পারছি না।”

অনেকেই হয়ত আজ আমার এই বন্ধুটির মত সমস্যা নিয়ে ভুগছেন। আমার স্বামী যখন একখানি বই লিখছিলেন আমাকেও এ ধরনের সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়েছিল। আমার স্বামী বাড়ীতে থেকেই বই লেখার কাজগুলো করে যেতেন। লক্ষ্য করতাম তিনি যখন লাইব্রেরীতে থাকতেন তখন কিছু না লিখে চুপচাপ বসে বসে চিন্তা করতেন আর সেটা করতেন গভীর রাত পর্যন্ত। এমন একটা অবস্থার মধ্যে পড়ে আমার সামাজিক জীবন প্রায় নষ্ট হয়ে যেতে বসল। সমস্ত সামাজিক উৎসব অনুষ্ঠানে আমাদের যাওয়া প্রায় বন্ধ হয়ে গেল। সেই দিন গুলো আমার কাছে অত্যন্ত নিঃসঙ্গ একাকী মনে হতে লাগল। তবু আমার স্বামী ডেল কার্নেগীর আহার বা বিশ্রামের যাতে কোনো ব্যাঘাত না ঘটে সে বিষয়ে আমি সর্বদা সতর্ক দৃষ্টি রাখতাম।

এটা আমার অহঙ্কারের কথা নয় তবে একথা অস্বীকার করার উপায় নেই যে, কোনো কাজ স্বামীর কাছে যতই গুরুত্বপূর্ণ বা প্রয়োজনীয় হোক না কেন সেটাকে সব সময় হাসিমুখে স্বীকার করে নেওয়া কোনো স্ত্রীর পক্ষে খুব সহজসাধ্য নয়।

তবুও একজন স্ত্রী হিসাবে আমি একথাটা জোর দিয়ে বলব যে যথেষ্ট অসুবিধা থাকা সত্ত্বেও একজন আদর্শ স্ত্রীর কর্ত্তব্য হবে যে কোনো অবস্থায় স্বামীদের কাজে সহায়তা করা যাতে তাঁরা সব রকম বাধা বিপত্তি অতিক্রম করে নিশ্চিন্তে তাঁদের নির্দিষ্ট কাজগুলো করে যেতে পারেন। এ প্রসঙ্গে আমরা এখানে বিশেষজ্ঞদের উপদেশ গুলো উল্লেখ করব।

১। যখন আপনার স্বামী কোনে শ্রমসাধ্য কাজে ব্যপৃত থাকবেন তখন একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে আপনার কর্ত্তব্য হবে তাঁকে উপযুক্ত খাদ্যের যোগান দেওয়া। একসঙ্গে তাঁকে অনেকটা

খাবার না দিয়ে বারে বারে সেটা দিতে হবে কারণ এটা একটা স্বাস্থ্যসম্মত বিধি। খাদ্যের গুণাগুণ ও সহজপাচ্যতার দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। এসময়ে আপনার স্বামীর জন্য উৎকৃষ্ট খাদ্য হওয়া উচিত টাটাকা ফল, আতা, স্যালাড, ফলের রস, গাজরের হালুয়া ইত্যাদি।

২। যখন আপনি স্বামীর স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সচেতন থাকবেন তখন নিজের স্বাস্থ্যের প্রতিও সতর্ক দৃষ্টি রাখার চেষ্টা করবেন। মনে রাখবেন স্বামীর পরিচয়েই আপনার পরিচয়। অবসর সময়ে গান বাজনা, পড়াশুনা ইত্যাদির মধ্যে নিজেকে নিয়োজিত রাখার চেষ্টা করবেন।

৩। কেন আপনি আত্মীয় স্বজন বন্ধু বান্ধবদের সঙ্গে মেলা মেশা করার সময় পাচ্ছেন না সেটা তাঁদের বুঝিয়ে বলুন। আর এটাও বোঝানোর চেষ্টা করুন যে এটা সাময়িক। আপনার স্বামী যে এ ব্যাপারে পূর্ণ সমর্থন করছেন সেই ধারনাটা তাঁদের মনে প্রবেশ করানোর চেষ্টা করুন।

৪। আপনার স্বামীর যেন এটা বুঝতে অসুবিধা না হয় যে তাঁর পক্ষে আপনার সাহায্য বা সহযোগিতা কতখানি গুরুত্বপূর্ণ। আপনার স্বামী যেন আন্তরিক ভাবে এটা উপলব্ধি করেন যে আপনি সদা সর্বদা তাঁর পাশে আছেন এবং সেটা যে তাঁর কাছে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় সে বিষয়েও তাঁকে একটা পরিচ্ছন্ন ধারনা দিন।

৫। একটা কথা মনে রাখতে হবে যে, সমস্ত ব্যাপারটার স্থায়িত্ব খুবই স্বল্প সময়ের অবশ্য আপনি যে অবস্থাটাকে সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রনে আনতে পেরেছন সেটা প্রমান সাপেক্ষ। তারই ভিত্তিতে আপনার বুঝতে অসুবিধা হবে না যে আপনি এই কাজে সফলতা অর্জন করেছেন।

চতুর্দশ অধ্যায়

কিভাবে স্বামীর কাজের সঙ্গে সমন্বয় সাধন করবেন

এখানে একজন স্ত্রীর কথা আলাচনা করব যাঁর প্রভাবে তাঁর স্বামী নিজের পেশা থেকে নিজেকে সরিয়ে আনতে বাধ্য হয়েছিলেন। যে অসুবিধার কারনে তাঁর নিজের পেশা ত্যাগ করতে হয়েছিল তা হল স্বামী ভদ্রলোকটিকে তাঁর কাজের প্রয়োজনে বাইরে রাত্রি যাপন করতে হত। ব্যাপারটা তাঁর স্ত্রীর পক্ষে সহ্য করা অত্যন্ত দুরুহ হয়ে উঠল। ভদ্রলোকের কাজ ছিল থিয়েটারে বাদ্যযন্ত্র বাজানো আর যেহেতু রাত্রিবেলা থিয়েটার 'সো' চলত তাঁকে সেখানে রাত্রিবাস করতে হত। ভদ্রলোক বাদ্যযন্ত্রীর কাজে যেমন আনন্দ পেতেন বেতনও পেতেন বেশ লোভনীয়।

কিন্তু ভদ্রলোকের স্ত্রীর পক্ষে একা থাকা অসম্ভব হয়ে উঠল। আর তা সহ্যের সীমা অতিক্রম করে যাওয়াতে তাঁর স্বামীকে ঐ চাকরী ছেড়ে দিতে বাধ্য করলেন এবং নানারকম যন্ত্রাংশ বিক্রির পারিবারিক ব্যবসায় যোগ দিতে বললেন। কিন্তু ভদ্রলোকের সে বিষয়ে ইতিপূর্বে বিশেষ কোন অভিজ্ঞতা না থাকার জন্য তাঁর কাছে কাজটি সুবিধাজনক মনে হল না। ফলে উপার্জ্জন অনেক কমে গেল এবং তাঁর জীবন দুঃসহ হয়ে উঠল।

সুতরাং একটা কথা বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য, যে সমস্ত মানুষকে অভ্যস্ত এবং নির্ধারিত সময়ের গণ্ডি পেরিয়ে অন্য কোনো সময়ে তাদের জীবিকার্জ্জনের জন্য কাজ করতে হয় তাঁদের স্ত্রীদের এটা মনে রাখা প্রয়োজন তাদের স্বামীর কাজের সঙ্গে সমন্বয় সাধন করে চলার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং অপরিহার্য্য। যে সমস্ত পেশাতে এই অসুবিধাগুলো দেখা যায় সেগুলো হল রেলের কাজ, জাহাজের কাজ, বিমান কর্ম্মীর কাজ, সাংবাদিকের কাজ। এই সমস্ত কর্ম্মে

নিযুক্ত ব্যক্তিদের স্ত্রীকে স্বামীর কাজের সঙ্গে সামঞ্জস্য বা সাযুজ্য বজায় রেখে চলতেই হয়— এবং স্ত্রীদের স্বামীর পেশাগত কর্মে সন্তুষ্ট থাকা অত্যন্ত জরুরী।

মানুষ যে সমস্ত বৃত্তি বা পেশায় নিযুক্ত থাকেন তার মধ্যে সাহিত্যিক, সঙ্গীত শিল্পী, চলচ্চিত্র অভিনেতা, বাদ্যযন্ত্রী ইত্যাদি পেশায় নিযুক্ত মানুষেরা স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য বহন করেন এবং তাঁদের স্ত্রীদের ভাগ্য এবং জীবনযাত্রার পদ্ধতি সাধারণ মানুষের স্ত্রীদের থেকে অনেকটা আলাদা হয়। এঁদের বিরুদ্ধে অনেকে হিংসার মনোভাব পোষণ করেন। তবে এটাই স্বাভাবিক যে বিখ্যাত মানুষের স্ত্রীদের অনেকে হিংসা করেন। তবে বিখ্যাত মানুষের স্ত্রীর মর্য্যাদা পাওয়ার জন্য নিজেরও কিছু যোগ্যতা থাকার প্রয়োজন আর সে ধরনের উপযুক্ত যোগ্যতা অর্জন করা খুবই কষ্টসাধ্য ব্যাপার। এ ধরনের মত পোষণ করেন মিসেস লাওয়েল টমাস। এমন স্ত্রী বিরল যিনি বিখ্যাত স্বামীর মতই খ্যাতি অর্জন করতে সক্ষম হয়েছেন। মিসেস লাওয়েল টমাস সেই বিরল স্ত্রীদের মধ্যে অন্যতম। তাঁর স্বামী মিঃ লাওয়েল টমাস একজন খ্যাতিমান পুরুষ। তিনি একাধারে একজন সুবক্তা, আবিষ্কারক, রহস্য গল্পের স্রষ্টা, সংবাদ প্রেরক ও খেলোয়াড়। তাঁদের পারিবারিক জীবন আনন্দ ও উত্তেজনায় পরিপূর্ণ।

মিসেস লাওয়েল টমাস নিজেও একজন প্রতিভাময়ী ব্যক্তিত্ব সম্পন্না নারী। তাঁর মধ্যে বহু বিচিত্র গুনের সমাবেশ ঘটেছে। তিনি তাঁর বিখ্যাত স্বামীর সঙ্গে পৃথিবীর বহুদেশ ভ্রমন করেছেন। সারা পৃথিবী এইভাবে পর্য্যটন করার পর তাঁরা আমেরিকাতে স্থায়ীভাবে বসবাস করার সিদ্ধান্ত নেন। মিসেস লাওয়েল তাঁর পৃথিবী পর্যটনের বিচিত্র সব অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করেছেন।

মিসেস লাওয়েলের রোমাহর্ষক বিচিত্র সব অভিজ্ঞতার কাহিনী শোনার জন্য তাঁর বাড়ীতে প্রচুর মানুষের সমাগম হত। তাদের মধ্যে অনেক বিখ্যাত মানুষও ছিলেন। তাঁকে এসময়ে একজন আদর্শ অতিথিপরায়না নারীর ভূমিকা গ্রহণ করতে হয়েছিল।

মিঃ লাওয়েল টমাস যখন বিদেশ যাত্রা করতেন তখন তাঁর স্ত্রীকে অত্যন্ত উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তার মধ্যে দিন কাটাতে হত। প্রথম বিশ্ব যুদ্ধের সময় একদিন তিনি খবর পেলেন রাস্তা দিয়ে যাওয়ার সময় তিনি অতর্কিতে জার্মানদের বোমায় মারাত্মক ভাবে আহত হয়েছেন।

আর একবার ১৯২৬ সালে তাঁর স্বামীর আন্দালুনিয়া মরুপ্রান্তরে বিমান থেকে অবতরণের সময় এক ভয়ঙ্কর দুর্ঘটনা ঘটে। মিসেস লাওয়েল তখন প্যারিসে অবস্থান করছিলেন। স্বামীর খবর পাওয়ার জন্য তিনি সেখানে গভীর উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা এবং আতঙ্কের মধ্যে প্রতিটি মুহূর্ত্ত অতিবাহিত করেছিলেন।

মিসেস লাওয়েল টমাসের উদাহরণগুলো আমরা লক্ষ্য করলে বুঝতে পারি বিখ্যাত কোন মানুষের স্ত্রী হতে গেলে সেই মহিলাটিকেও অনেক বৈশিষ্ট্যপূর্ণ গুণের অধিকারী হতে হবে। সাধারণ মানুষের জীবনযাত্রার প্রণালী অত্যন্ত সাধারণ মাপের—সুতরাং তাদের ক্ষেত্রে এধরনের নিয়মগুলো প্রযোজ্য হয় না। তারা সাধারণভাবে জীবন কাটাতেই ভালবাসে। বিখ্যাত মানুষদের স্ত্রীদের প্রতি অনেকে ঈর্ষান্বিত হন কারণ তাঁরা যে সম্মান বা মর্য্যাদা লাভ করেন তা থেকে তারা বঞ্চিত কিন্তু তারা জানে না প্রকৃতপক্ষে এই সম্মান বা মর্যাদা লাভের পেছনে কত যন্ত্রনা লুকিয়ে থাকে।

মেরীল্যান্ডের গভর্নরের স্ত্রী মিসেস থিওডর ম্যাক্ কেল্‌ভিন্ বলেন তাঁর স্বামীর অফিসে প্রচন্ড কাজের চাপের জন্য তাঁকে এত বেশী ব্যস্ত থাকতে হত যে সারাদিন তাঁদের মধ্যে দেখা সাক্ষাতের

কোনো সুযোগ থাকত না কিন্তু তা নিয়ে তাঁর মনে কখনও কোন ক্ষোভ বা অসন্তোষ সৃষ্টি হয়নি বা তা নিয়ে তিনি স্বামীর কাছে কোনো অভিযোগ বা অনুযোগ করেন নি। স্বামীর কোনো সমস্যা সৃষ্টি হলে তিনি তা সমাধানের জন্য আপ্রান চেষ্টা করেন।

তিনি বলেন, "আমার এই ধরনের জীবন যাত্রায় আমি যথেষ্ট শান্তি ও আনন্দ অনুভব করি। আমাদের একত্রে ভ্রমণ, আমাদের পরস্পরের পরম প্রীতিপূর্ণ সাহচর্য থেকে যে পরম সন্তোষ ও তৃপ্তি লাভ করি তা বর্ণনার অপেক্ষা রাখে না।

ম্যাক্‌কেলভিন এবং লাওয়েল টমাসের স্ত্রীরা তাঁদের স্বামীদের যে শুধু আন্তরিকভাবে ভালবাসতেন এবং শ্রদ্ধা করতেন তাই নয় তাঁদের উচ্চমর্যাদা সম্পন্ন কাজের প্ররিপেক্ষিতে গার্হস্থ্য জীবনে যে অসুবিধা গুলো সৃষ্টি হত সেগুলো তাঁরা হাসি মুখে মেনে নিতেন। আদর্শ স্ত্রী হিসাবে এঁরাই দৃষ্টান্ত হয়ে আছেন।

সুতরাং আপনার স্বামীর কাজের প্রকৃতি যদি সাধারণ স্তরের না হয় তাহলে নিচের নিয়ম গুলো অনুসরণ করলে আপনাদের দাম্পত্য প্রীতির বন্ধন দৃঢ় ও অটুট থাকবে।

ক) আপনাদের জীবনের অস্থায়ী সমস্যাগুলো সমাধানের জন্য ধৈর্য্য ধরে অপেক্ষা করতে হবে এবং তার প্রতিক্রিয়াগুলো শান্ত মনে সহ্য করে যেতে হবে।

খ) এই সমস্যাগুলো যদি দীর্ঘস্থায়ী হয় তাহলে সেগুলোর প্রতিকার করার চেষ্টা করতে হবে।

গ) মনে রাখবেন স্বামীর সাফল্যে আপনার সাফল্য সুতরাং তাঁকে সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছে দেবার জন্য যা কিছু আপনি প্রয়োজন বলে মনে করবেন সেগুলো অবশ্যই আপনাকে করতে হবে এবং সমস্ত কাজের ফল স্থির চিত্তে ও আনন্দিত মনে গ্রহণ করতে শিখতে হবে।

খ) এটা জেনে রাখা একান্তভাবে আবশ্যক যে, কোন উৎকৃষ্ট জিনিস লাভ করতে হলে নানা রকম বাধা বিপত্তি বা বিপর্যয়ের সম্মুখীন হতে হয়।

পঞ্চদশ অধ্যায়

স্বামীর কর্ম্মসংক্রান্ত বিষয়ে বিরক্ত না হওয়ার উপায়

স্বামীর কর্ম্মসংক্রান্ত সমস্ত ব্যাপারেই স্ত্রীদের একটা চিন্তাধারা সম্পর্কিত থাকেই আর সেটা খুবই স্বাভাবিক। স্ত্রীর কাছে স্বামীর কাজের নির্দ্দিষ্ট কোনো সময় সীমা থাকে না আর সেটাই তার অসুবিধার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। আপনার সঙ্গে এমন কোনো মানুষের হয়ত বিয়ে হল যাঁকে বাড়ীতে থেকেই কাজগুলো করতে হয়। সে ক্ষেত্রে আপনার মনের মধ্যে একটা বিরুদ্ধ ভাব সৃষ্টি হবে তা সত্ত্বেও আপনাকে সেটা মানিয়ে চলার চেষ্টা করতে হবে। স্বামীর প্রতি প্রকৃত সম্প্রীতি ও বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব থাকলে সর্বোপরি তাঁকে আন্তরিক ভাবে ভালবাসতে পারলে মানসিক সমস্ত প্রতিকূলতা তুচ্ছ হয়ে যায়। এ প্রসঙ্গে একটি ঘটনার কথা বিবৃত করা হল—

সিম্ফনী কনসার্টের স্রষ্টা ডন গিলিপস হলেন একজন খ্যাতনামা পুরুষ। তিনি এন, বি, সি, সিম্ফনীর রচয়িতা। তাঁর স্ত্রীর নাম ক্যাথারিন গিলিপস। তাঁর স্বামী ডন গিলিপস অধিকাংশ সঙ্গীতের সুর সৃষ্টি এবং সম্পাদনা করেন নিজের বাড়ীতে থেকেই যদিও তাঁর নির্দ্দিষ্ট কাজের জন্য স্বতন্ত্র একটি পাঠাগারের ব্যবস্থা আছে। তা সত্ত্বেও খাবার টেবিলে বসে কাজ করতে তিনি বেশী ভালবাসেন। তাঁর স্ত্রী ক্যাথারিণ ধীরস্থির এবং শান্ত বলে স্বামীর কোনো কাজেই আপত্তি করেন

না বরং তাঁর সমস্ত কাজে সাধ্যানুযায়ী সহায়তা করার চেষ্টা করেন। ক্যাথারিন গিলিপস তাঁর গৃহের পরিমন্ডলের মধ্যে থেকে নিজের নির্দিষ্ট কাজগুলোকে যেমন সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করেন তেমনি নিজের শরীর পরিশ্রমের ফলে যাতে কাজের অনুপযোগী না হয়ে পড়ে সেজন্য তিনি প্রয়োজনীয় সময়টুকু বিশ্রাম নেন। স্বামীর খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে তিনি যেমন সতর্ক দৃষ্টি রাখেন তেমনি বাড়ীর সমস্ত খরচপত্রের হিসাব রাখেন যথেষ্ট দায়িত্ব নিয়ে। কোনো কাজে অবহেলা করা তাঁর স্বভাব বিরুদ্ধ। এছাড়াও যাবতীয় কাজের দায়িত্ব তাঁর উপর আর স্বামীসেবা করে এবং সংসার প্রতিপালন করে তিনি যথেষ্ট আনন্দ লাভ করেন। তাঁর বক্তব্য হল, "একাজে সম্পূর্ণভাবে নিজেকে নিয়োজিত করতে পারলে কর্ত্তব্য কর্ম্মগুলো শুধু যে সহজসাধ্য হয়ে ওঠে তাই নয় কাজের মাধ্যমে প্রচুর আনন্দও আহরণ করা যায়। ডন যদি বাড়ীতে না থেকে সমস্ত দিনটা স্টুডিওতে বসে কাজ করত তাহলে সম্ভবত তার সঙ্গ লাভে বঞ্চিত হতাম। তাকে সারাদিন কাছে পেয়ে যে ধরনের পরিমন্ডল সৃষ্টি হয় তার সঙ্গে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে পেরে আমি এখন যথেষ্ট সুখী। আমি ভেবে দেখেছি কতকগুলো নিয়ম যদি সঠিক ভাবে অনুসরণ করা যায় তাহলে স্বামীর কাজে সঠিকভাবে সহায়তা করা মোটেই কঠিন হয় না।"

মিসেস গিলিপসের উল্লিখিত নিয়ম গুলো নিচের তালিকাটিতে বিবৃত করা হল।

১। স্বামীর জন্য যথাসাধ্য সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের ব্যবস্থা করতে হবে। আপনার সহায়তা পেয়ে তিনি কতটা তৃপ্ত সে বিষয়ে আপনাকে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। আপনার সাহায্য সহযোগিতা নিয়ে আপনার স্বামী নিজের কাজে কতটা নিজেকে নিয়োজিত করতে পারছেন সেটাও বিশেষভাবে লক্ষ্যনীয়।

২। সতর্ক থাকতে হবে যেন কোন পাওনাদার বাড়ীতে এসে আপনাদের বিরক্ত না করে। এ সমস্ত সমস্যার মোকাবিলা আপনাকেই করতে হবে। মনে করবেন যেন তিনি কাজের তাগিদে বাড়ীতে অনুপস্থিত।

৪। কখনও বাড়ীতে যদি সামাজিক কোনো অনুষ্ঠান করা প্রয়োজনীয় হয়ে পড়ে তাহলে লক্ষ্য রাখতে হবে তাতে যেন স্বামীর কাজ কোনভাবে বাধাপ্রাপ্ত না হয়।

৫। আপনার ছেলে মেয়েদের পড়াশুনা বা খেলাধূলার ব্যাপারে আপনাকে সযত্ন দৃষ্টি রাখতে হবে। সে ব্যাপারে আপনি স্বামীর সঙ্গে একটা ফলপ্রসূ আলোচনা করতে পারেন। মনে রাখবেন, আপনাদের উভয়েরই কর্ত্তব্য হবে সুষ্ঠু এবং সুন্দর ভাবে আপনাদের সন্তানদের গ'ড়ে তোলা।

এই নিয়মগুলোক সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে পারলে কার্যক্ষেত্রে সাফল্য লাভ করা সহজেই সম্ভব হবে।

ষোড়শ অধ্যায়

আপনার চাকরীটি কি স্বামীর স্বার্থ বা রুচির পরিপন্থী?

একজন স্ত্রীকে তার সাংসারিক জীবনে একটি অত্যন্ত জটিল প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হয়। স্ত্রী নিজের শখ বা জীবিকার জন্য যদি কোন প্রতিষ্ঠানে নিযুক্ত হন বা অন্য কোন অর্থকরী কাজ করেন তাহলে সেই চাকরী বা কাজটি তিনি ছেড়ে দিতে রাজী হবেন কি না।

এটা হয়ত আমরা অনেকেই জানিনা কোনো মানুষের সাফল্যের ক্ষেত্রে আংশিক সহায়তাও

একটা সম্পূর্ণ কাজের মতই গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে।

এ প্রসঙ্গে একজন সুন্দরী বিবাহিতা স্ত্রীর ঘটনা উল্লেখ করা হল। তিনি মনে করতেন তাঁর নিজের জীবনযাত্রার বিষয়গুলোর উপর সব থেকে বেশী গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। কিন্তু পরবর্ত্তীকালে বিশেষ এক অবস্থার পরিপ্রেক্ষিত তাঁর আজন্মপুষ্ট ধারনার পরিবর্ত্তন ঘটে।

বিখ্যাত আবিষ্কারক কার্বেথ ওয়ালেসের স্ত্রী ছিলেন এই ভদ্রমহিলা। জেট্রা ওয়ালেস নামে তিনি সকলের কাছ পরিচিত ছিলেন। তাঁর সৌন্দর্যের খ্যাতি সর্বত্র ছড়িয়ে পড়েছিল। তাঁর প্রাক্‌বিবাহ জীবন থেকেই তিনি নিজের রুচি এবং পছন্দ অনুযায়ী জীবন যাত্রা নির্বাহ করতেন।

তিনি তাঁর নিজের জীবনকে আদর্শের পথে গড়ে তোলার পরিকল্পনাকে সার্থক ভাবে রূপায়িত করতে সক্ষম হয়েছিলেন। তিনি বেতার মাধ্যমের সাহায্যে শিক্ষাদানের কাজে নিযুক্ত ছিলেন। তাছাড়া অনেক প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ীকে তাঁদের কাজে সাহায্য করতেন। এইভাবে একদিন কার্বেথ ওয়ালেসের সঙ্গে তাঁর যোগাযোগ ঘটে। কার্বেথ ওয়ালেস তাঁর কাছে এসেছিলেন নিজের উন্নতির জন্য পরামর্শ চাইতে। এইভাবে দুজনের মধ্যে পরিচয় হয় এবং সে পরিচয় ক্রমশ ঘনিষ্ঠতায় পরিণত হয়। এবং এই ঘনিষ্ঠতা থেকে দুজনের মধ্যে গভীর ভালবাসার সৃষ্টি হয়। তারপর দুজনে বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হন। কিন্তু সুন্দরী জেট্রার একটি শর্ত ছিল—বিয়ের পরে তাঁর উদ্দীপনাপূর্ণ কাজের ব্যাপারে তাঁর স্বামী হস্তক্ষেপ করতে পারবেন না।

এরপর জুন মাসের একটি দিনে কার্বেথ মাউন্ট 'আরা রাথ' শৃঙ্গ জয়ের উদ্দেশ্যে রাশিয়া এবং টোকিও অভিমুখে যাত্রা করলেন। প্রাথমিক ভাবে বাড়ীতে থেকে নিজের ব্যবসা এবং কাজকর্ম পরিচালনা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন সুন্দরী জেট্রা। কিন্তু তাঁর স্বামীর যাত্রাপর্বের প্রস্তুতি যখন সম্পূর্ণ হয়ে গেল জেট্রা তাঁর সিদ্ধান্তের পরিবর্তন ঘটালেন এবং স্বামীর সঙ্গে ভয়ঙ্কর এই বিপদ্‌সঙ্কুল অভিযানে সামিল হওয়ার সিদ্ধান্ত নিলেন। অজানা রহস্যের হাতছানি এবং স্বামীর সাহচর্য্যকে এড়িয়ে যেতে না পেরে অভিযান শেষে তিনি যখন নিজের পুরনো পরিমন্ডলে ফিরে এলেন তখন তিনি সঙ্গে করে নিয়ে এলেন এক উত্তেজনাপূর্ণ রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতা। তিনি উপলব্ধি করলেন এই আনন্দ ও উত্তেজনায় ভরা রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতার তুলনায় তাঁর কাজ থেকে সংগৃহীত আনন্দ অতি নগন্য। এরপর তিনি পুনরায়, মেক্সিকোর এক দুর্গম পর্বত অভিযানে স্বামীর সঙ্গে অংশ গ্রহণ করলেন। এই অভিযানও ছিল অত্যন্ত ভয়াবহ ও বিপদ্‌সঙ্কুল। প্রতিপদক্ষেপে মরণের হাতছানি। এই অভিযানেও তাঁর যে রোমাঞ্চকর আনন্দের অনুভূতি হয়েছিল তার স্মৃতি তিনি কখনই ভুলতে পারবেন না।

এক সুন্দরী আধুনিকা স্ত্রী হয়ে তিনি তাঁর সমস্ত অন্তর দিয়ে উপলব্ধি করতে পেরেছিলেন, তিনি কার্বেথ ওয়ালেসের স্ত্রী হওয়ার সৌভাগ্য ও গৌরব অর্জন করে ধন্য হয়েছেন। সে তুলনায় তাঁর পূর্বের জীবন ধারা ছিল কত তুচ্ছ কত নগন্য। অভিযান শেষ করে যখন তিনি ফিরে এলেন তিনি নিজের কাজের অফিসটা বন্ধ করে দিলেন। সমস্ত পৃথিবীর দুর্গম এবং বিপদ্‌সঙ্কুল অভিযানে স্বামীর সঙ্গে অংশ নেওয়ার তীব্র আকাঙ্খার সৃষ্টি হল তাঁর মনে। এরপর নিজের আন্তরিক ইচ্ছা বা আকাঙ্খা রূপায়িত করতে মালয় থেকে অফ্রিকার অরণ্যময় অঞ্চল, সেখানকার সমস্ত দুর্গম পর্বত, আইসল্যাণ্ড, জাপান, কাশ্মীর উপত্যকা এবং আরো বহু রোমাহর্ষক স্থান অভিযানে স্বামীর সঙ্গে অংশ নিয়েছিলেন।

জেট্রা ওয়ালেস নিজের সম্বন্ধে বলতে গিয়ে বললেন, "যখন আমি অতীত জীবনের কথা

চিন্তা করি তখন আমার খুব অবাক লাগে। তখন মনে হত আমার এই কাজ কত আনন্দের, আজ আমি বুঝতে পারি সেই ধারনাটা কতটা ভুল ছিল।”

আমি আমার পারিবারিক জীবনে মহামূল্যবান অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলাম। আজ আমার মনে হয় আমি একাকী যে নিজের জগৎ গড়ে তুলেছিলাম তাকে যদি অবলম্বন করে থাকতাম তাহলে আমি আমার আনন্দ ও বিচিত্র অভিজ্ঞতা লাভে বঞ্চিত হতাম। আমি আমার স্বামীর পছন্দ বা রুচির সঙ্গে নিজেকে খাপ খাইয়ে, তাঁর অভিযানগুলোতে অংশ নিয়ে তাঁর জয়সূচক সাফল্যের অংশীদার হয়েছি। তাঁর সুখদুঃখ, আনন্দ-বেদনা, হাসিকান্নার সঙ্গে নিজেকেও ওতোপ্রোতো ভাবে জড়িয়ে ফেলেছি। আবার নানা রকম ঘাত-প্রতিঘাত, হতাশা-বিষাদ, দুঃখ-গ্লানি বা চূড়ান্ত প্রতিকূল অবস্থার সম্মুখীন হয়েছি—তখন উভয়ে আমরা একই সঙ্গে তার মোকবিলা করার জন্য এগিয়ে গেছি।” কার্বেথ ওয়ালেস তাঁর ভয়াবহ রোমহর্ষক এবং বিপদ্‌সঙ্কুল অভিযানকে কেন্দ্র করে যে পুস্তক রচনা করেছিলেন তা তাঁর প্রিয়তমা পত্নী জেট্রা ওয়ালেসের নামে উৎসর্গ করেছিলেন। সেই প্রসঙ্গে মিসেস ওয়ালেস বললেন, “আমার স্বামীর এই ভালবাসার দানে আমি যতখানি আনন্দ লাভ করেছি তা বর্ণনা করার ভাষা আমার নেই। আমি সে জন্য তাঁর কাছে আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ।

সব স্বামীর স্ত্রীদের উদ্দেশ্যে আমি একটি কথাই বলব, যদি তাঁরা স্বামীর সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য সম্পর্কে সচেতন হন, স্বামীর কাজকে আন্তরিক ভাবে ভালবেসে তাঁদের দিকে সহযোগিতা এবং সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেন তাহলে তাঁদের পারিবারিক জীবন সুখ শান্তি ও আনন্দে পরিপূর্ণ হবে। আর সেটাই হবে তাঁর পাওয়া শ্রেষ্ঠ পুরস্কার।

এ প্রসঙ্গে আরো একটি বিষয়ে আলোকপাত করা যুক্তিযুক্ত হবে বলে মনে হয়।

পারিপার্শ্বিকতা বা দারিদ্রের চাপে পড়ে যে সব স্ত্রীকে বাধ্য হয়ে বাইরের কাজের জগতে জড়িয়ে পড়তে হয় তাঁদের ছোট না করাই মনুষ্যোচিত ধর্ম্ম বলেই মনে হয়। আমার মতে, প্রত্যেক স্ত্রীকে নিজের পায়ে দাঁড়ানোর জন্য দৃঢ়তার সঙ্গে প্রস্তুত হওয়ার প্রয়োজন। একথা আমাদের সকলেরই অজ্ঞাত যে, বিচিত্র পরিস্থিতির মধ্যে পড়ে আমরা যে কোনো সময়ে জীবিকার সন্ধানে পথে নামতে বাধ্য হতে পারি। সুতরাং প্রত্যেক স্ত্রীকে সে জন্য মানসিক দিক থেকে সবরকম ভাবে প্রস্তুত থাকতে হবে।

স্বামী-স্ত্রী উভয়ের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য যদি সমপর্য্যায়ের হয় তাহলে তাঁদের পারিবারিক জীবন উপযুক্ত ভাবে গড়ে উঠবে এবং সংসার হয়ে উঠবে মধুময়।

আর সেই মাধুর্য্যের স্বাদ উপভোগ করতে গেলে নীচের এই নিয়মটি মেনে চলার চেষ্টা করুন।

যদি আপনার চাকরী বা ব্যবসা আপনার স্বামীর সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য ও স্বার্থের পরিপন্থী হয় তাহলে সেটাকে পরিত্যাগ করাই বাঞ্ছনীয়।

সপ্তদশ অধ্যায়

এক তরুনী বধূ ও তার স্বামীর কথা

মিঃ ও মিসেস হাইনস্ আমেরিকার কেণ্টাকি শহরে বাস করতেন। সব থেকে বিচিত্র ব্যাপার হল মিসেস হাইনস্ অহেতুক নানা কারনে ভয় পেতেন এবং তাঁর নিজের উপর সমস্ত আস্থা নষ্ট

হয়ে গেছিল। মিঃ হাইনস্ আইনের পেশায় নিযুক্ত ছিলেন এবং রাজনীতিরও সঙ্গে জড়িত ছিলেন। কর্ম্মসূত্রে তাঁর গৃহে বহু মানুষের সমাগম হত এবং সেজন্য তাঁকে তাদের নানা ভাবে আপ্যায়নের ব্যবস্থা করতে হত। কিন্তু দুঃখের বিষয়, ভদ্রলোকের স্ত্রী এ-সব কাজ করতে গিয়ে নানা রকম ভয়, দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও লজ্জা বা সংকোচের মধ্যে পড়ে যেতেন। এটা যে সঠিক পথ নয় সেটা অনুধাবন করতে পেরে স্বামীর সবরকম কাজে সহায়তা করার মনোভাব নিয়ে এই প্রতিকূল মানসিক বৃত্তিগুলো জয় করার জন্য দৃঢ়তার সঙ্গে মনস্থির করে ফেললেন। একদিন একটা মাসিক পত্রিকায় একটা প্রবন্ধ পড়ে তাঁর মানসিক অবস্থার আমূল পরিবর্ত্তন ঘটে গেল। সেই প্রবন্ধের একটি অংশে উল্লেখ করা হয়েছিল, নিজের প্রতি আকর্ষণ মানুষের জন্মগত স্বভাব-প্রকৃতি তা সত্ত্বেও অপরের প্রতি গুরুত্ব আরোপ করার প্রয়োজন হয়। সুতরাং অপরকে তার নিজের সমস্যা সমাধানের বিষয়ে কৃতিত্বের কথা বলার সুযোগ দিন—এবং তার প্রতি মনোযোগ দিয়ে নিজের কথা ভুলে যাওয়ার চেষ্টা করুন।"

মিসেস কোরী হাইনস্ স্থির করলেন এই নীতিটিকে তাঁর জীবনে সাফল্যের সঙ্গে প্রয়োগ করবেন। তিনি বললেন, "অপরের প্রতি গুরুত্ব আরোপ করার ফলে ধীরে ধীরে আমার দৃষ্টিভঙ্গীর পরিবর্ত্তন ঘটল। সমস্ত লজ্জা-সংকোচ-ভয়কে জয় করতে সমর্থ হলাম। লক্ষ্য করলাম অনেকই আমার মত সমস্যার আবর্ত্তে পড়ে মানসিক দিক থেকে বিপর্যস্ত হয়ে আছেন। আমি তাঁদের দিকে ভালবাসা ও বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিলাম। আমি তাঁদের বাড়ীতে ডেকে এনে আদর আপ্যায়নে খুশী করলাম। বিভিন্ন অনুষ্ঠানে, উৎসবে, পার্টিতে স্বামীকে সঙ্গ দিতে শুরু করলাম। সর্বোপরি আমার স্বামী যিনি বর্ত্তমানে একজন আইন সভার সদস্য, তাঁকে সামাজিক কাজকর্ম্মে অংশগ্রহণের হাত থেকে রক্ষা করেছি। সেই সব সামাজিক উৎসব অনুষ্ঠানে অনেক ক্ষেত্রে তাঁর হয়ে আমি উপস্থিত হই। যেহেতু অতিরিক্ত ব্যস্ততার কারণে তাঁর পক্ষে সর্বদা সব সামাজিকতা রক্ষা করা সম্ভব হয় না, তাঁকে এইভাবে সাহায্য করতে পেরে নিজেকে ভাগ্যবতী ও ধন্য মনে করি।

প্রত্যেক স্ত্রীর এটা অবশ্য কর্ত্তব্য হওয়া উচিত যে স্বামীর জীবনযাত্রা ও কার্য্যধারার সঙ্গে মানিয়ে চলার সুঅভ্যাস গড়ে তোলা। স্বামীকে উন্নতি ও সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছিয়ে দেবার জন্য সকলের সঙ্গে প্রীতি ও বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা একজন আদর্শ স্ত্রীর অবশ্য কর্ত্তব্য হিসাবে বিবেচিত হয়। সেজন্য নিজের মানসিকতাকে উপযুক্ত ও যোগ্য করে গড়ে তুলতে হবে।

স্বামীকে সহায়তা করার ক্ষেত্রে সাফল্যের বিষয়টিও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমেরিকার গভর্ণর আমাকে বলেছিলেন তাঁর চিন্তাশীল দক্ষ সুন্দরী স্ত্রীর উপর তার সাফল্যের অনেকটাই নির্ভরশীল ছিল এবং তাঁর সাফল্যের জন্য তাঁর স্ত্রীর সহায়তা একান্তভাবে অপরিহার্য্য হয়ে উঠেছিল।

সুতরাং এটাই আমার বক্তব্য যে আপনি যদি কোরী হাইনস্ এর মত ভয়, লজ্জা, দ্বিধা-সংকোচ ইত্যাদি প্রতিবন্ধকতার শিকার হন তাহলে দৃঢ় মানসিকতা নিয়ে সেগুলোকে জয় করার চেষ্টা করুন। অন্য মানুষের সাহচর্য্য আপনার উপকারে আসতে পারে। সেজন্য অন্যকে গুরুত্ব দিন, তাকে সম্মান করতে শিখুন, তাদের সঙ্গে হৃদ্যতাপূর্ণ ব্যবহারের মাধ্যম তাদের মন জয় করার চেষ্টা করুন দেখবেন আপনার ভুলভ্রান্তি দোষত্রুটি থেকে অনেকটা মুক্ত হতে পেরেছেন।

আমেরিকার সিনেমা এ্যাসোসিয়েশানের প্রেসিডেণ্টের স্ত্রী মিসেস জনস্টনের মতে, কোন স্ত্রী যদি স্বামীর পরিবর্তনশীল জীবনযাত্রার সঙ্গে প্রতি পদক্ষেপে নিজেকে খাইয়ে নিতে পারেন তাহলে

প্রমাণিত হবে যে সেই দম্পতির বিবাহিত জীবন সর্বতোভাবে সার্থক। তাঁর নির্দেশ হল যাঁরা স্বামীর প্রতিটি পদক্ষেপের সঙ্গে সমতা বজায় রেখে চলতে চান তাঁরা যেন সামাজিক উৎসব অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়ার সুযোগ গ্রহণ করে বন্ধু বান্ধবের সংখ্যা বা পরিচিতির সীমাকে বাড়াবার চেষ্টা করেন। আমাদের কারোর কিন্তু এমন ধারণা করার ক্ষমতা নেই কখন কার জন্য ভবিষ্যতের দরজা উন্মুক্ত হবে। কিন্তু কোনো সুযোগ সৃষ্টি হলেই সেটাকে গ্রহণ করার জন্য নিজেকে সর্বদা প্রস্তুত রাখতে হবে। ধরে নিন, আপনার স্বামী সমাজের এক গুরুত্বপূর্ণ স্থান অধিকার করে আছেন এবং সেই সময়ের সামঞ্জস্যপূর্ণ সামাজিক অবস্থার সদ্ব্যবহাররের জন্য—আপনার স্বামীকে সাহায্য করার মনোভব গড়ে তোলার চেষ্টা করুন।

যদি কখনও আপনার স্বামীর আচরণ ভদ্রতার সীমা লঙ্ঘন করে—তাহলে আপনি স্বামীকে সেই মুহূর্তেই তাঁর ত্রুটির কথা উল্লেখ করে তাঁকে সংশোধিত করার চেষ্টা করবেন।

এটা মনে রাখা প্রয়োজন, আদর্শে অনুপ্রাণিত যে স্ত্রী প্রীতি ও বন্ধুত্বপূর্ণ মানসিকতা ও বাতাবরণ সৃষ্টি করতে সক্ষম তেমন স্ত্রীকে অগ্রাহ্য বা অবহেলা করে কোনো স্বামী কখনও জীবনে সাফল্য লাভ করতে পারে না। এমন স্ত্রীরা সর্বদা শুভেচ্ছা ও সাফল্যের বার্তা বহন করেন। অনেক ক্ষেত্রে স্ত্রীরা পরিচিত জনের সহায়তা নিয়ে স্বামীকে মূল্যবান সামাজিক সমর্থনের মর্য্যাদা দান করতে পারেন।এর পরিপ্রেক্ষিতে আমেরিকান সংবাদ পরিবেশন সংস্থার প্রেসিডেণ্ট মিঃ হ্যানস ডি কাল্টেনবর্নের স্ত্রী মিসেস কাল্টেনবর্নকে উদাহরণ হিসাবে উপস্থাপিত করা যেতে পারে।

একসময় আমেরিকান টাউন হলে বক্তৃতার শেষে শ্রোতারা মিঃ কাল্টেনবর্নকে একটার পর একটা অসংখ্য প্রশ্ন করতে শুরু করলেন। মিসেস কাল্টেনবর্ন দেখলেন, জলস্রোতের মত এই প্রশ্ন প্রবাহের গতি এই মুহূর্তে যদি রুদ্ধ করা না যায় তাঁর স্বামী অবিলম্বে অত্যন্ত ক্লান্ত হয়ে পড়বেন। তখনই তিনি স্থির করলেন সেই মূহুর্তেই এই সভার কাজ বন্ধ করে দিতে হবে। সুতরাং তিনি শ্রোতাদের মধ্য থেকে মাথা তুলে বলে উঠলেন, দয়া করে সকলে আমার একটা প্রশ্ন শুনুন। সবাই চুপ করে যেতে তিনি বললেন, মিসেস কাল্টেনবর্ণ জানতে চান কখন মিঃ কাল্টেনবর্ন মধ্যাহ্ন ভোজের জন্য বাড়ী ফিরবেন? এই প্রশ্নে শ্রোতারা লজ্জিত হয়ে প্রশ্ন করা বন্ধ করেন আর বক্তা সস্ত্রীক বাড়ীর পথে রওনা দেন।

স্বামীকে সাফল্যের লক্ষ্যে পৌঁছে দেবার জন্য আরও এক মূল্যবান উপায়ে তাঁকে সাহায্য করতে পারেন। সেজন্য স্ত্রীর কর্ত্তব্য হবে অনুরাগের রঙে রঞ্জিত হয়ে তাঁকে সাহচর্য্য দেওয়া। স্বামীর মন থেকে যেন সাফল্যের আশা কোনো ক্রমে অন্তর্হিত না হয় সে বিষয়ে স্ত্রীকে সর্বদা সতর্ক এবং তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখতে হবে।

আমার একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু যিনি সাফল্যের শীর্ষে উঠেছিলেন, বলেছিলেন তাঁর এই চূড়ান্ত সাফল্য লাভের ক্ষেত্রে এক অতি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে তাঁর স্ত্রীর। ভদ্রলোকের নাম লাইনম্যান বীচার স্টো।

মিঃ স্টো বললেন, "যখন আমার প্রথম মঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে বক্তৃতা দেওয়ার সুযোগ হল তখন আমি আমার বাগ্মীতায় শ্রোতাদের সকলকে খুশী করতে পেরেছিলাম। শ্রোতারা আমার বক্তৃতায় সন্তুষ্ট হয়ে উচ্চ প্রশংসায় উচ্ছসিত হয়ে উঠলেন। আমার স্ত্রী হিল্ডা আমাকে বললেন, লাইনম্যান তুমি যে সুন্দর বক্তৃতা দিয়েছ তাতে আমি অত্যন্ত আনন্দ পেয়েছি কিন্তু এই প্রশংসা তোমাকে তোমার লক্ষ্য থেকে যেন ভ্রষ্ট না করতে পারে।

আর একবার বক্তৃতা দিয়ে বাড়ী ফিরে হিল্ডাকে আমার বক্তৃতা সম্বন্ধে সমস্ত খুঁটিনাটি তথ্য পরিবেশন করলাম—এবং তার প্রশংসা শোনার জন্য অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করতে থাকলাম। হিল্ডা মনোযাগ দিয়ে সবকিছু শুনে মৃদু হেসে বলল, তুমি যে বক্তৃতা দিয়েছ তাতে আমি খুব আনন্দ পেয়েছি—কিন্তু ঐ বক্তৃতার মধ্যে যাঁদের নাম উল্লেখ করেছ তাঁরাও ঐ প্রশংসার দাবীদার কিন্তু তাঁদের সম্বন্ধে তুমি প্রায় কিছুই বলনি। আমার মতে তোমার বক্তব্যের মধ্যে তাঁদের প্রশংসার কথা উল্লেখ করা উচিত ছিল কারণ তাঁরা প্রকৃত পক্ষে প্রশংসা পাওয়ার যোগ্য। হিল্ডার কথা শুনে তার কাছ থেকে আমার প্রশংসা পাওয়ার সমস্ত আশা নিশ্চিহ্ন হয়ে গেল। কিন্তু আমি হিল্ডাকে আরো বেশী করে ভালবাসতে শুরু করলাম ওর সূক্ষ্ম বিচারবুদ্ধি সম্বন্ধে অবহিত হয়ে। এর পর থেকে আমার সমস্ত কাজের ব্যাপারে আরো বেশী সতর্ক হয়ে উঠলাম এবং আমার ভবিষ্যতকে এইভাবেই দৃঢ়তর করতে সক্ষম হলাম।

মিসেস হাইনস্, মিসেস জনস্টন ও মিসেস কাল্টেনবর্ণ এর মত আদর্শ স্ত্রীরা জানেন কিভাবে আদর্শ দাম্পত্য জীবন গড়ে তোলা যায় এবং কিভাবে স্বামীর ভালবাসা লাভ করে সৌভাগ্যবতী হওয়া যায়।

অষ্টাদশ অধ্যায়

স্বামীরা কেন গৃহত্যাগ করেন

দাম্পত্য জীবন যে সর্বদা সুখ, স্বাচ্ছন্দ্য আর আনন্দে পরিপূর্ণ থাকে তা নয় সেখানে নানা ধরনের জটিল সমস্যারও সৃষ্টি হয়।

প্রখ্যাত সমাজ সেবিকা ডরোথি ডিক্স বলেন, "সাধারণতঃ সাম্পত্য জীবনের শান্তি ও আনন্দ নির্ভর করে স্ত্রীর মেজাজ এবং চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের উপর। কোনো স্ত্রী অনেক সৎগুনের অধিকারিনী এবং সুন্দরী হওয়া সত্ত্বেও তিনি যদি মেজাজী অর্থাৎ কলহপ্রিয়া এবং স্বভাবে ঈর্ষা পরায়না হন তাহলে দাম্পত্য জীবনের সুখ ও আনন্দ অঙ্কুরেই বিনষ্ট হয়।

বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ডঃ লুই. এম. টারম্যান পেন একশো এরও বেশী বিবাহ সম্বন্ধে গবেষণা করেছেন। তার ফলে তিনি এটা অনুধাবন করেছেন যে স্ত্রীরা স্বামীদের দোষ ত্রুটি নিয়ে সর্বদা তাঁদের সমালোচনা করেন বলে অধিকাংশ বিবাহিত জীবন পূর্ণতা লাভ করতে পারে না।

গ্যালপ পলও প্রায় একই কথাই বলেন। তাঁর গবেষণা লব্ধ ফল থেকে তিনি এটা বুঝেছেন যে স্ত্রীদের বিরক্তিকর কাজগুলোকে তাঁদের স্বামীরা অত্যন্দ দোষনীয় মনে করেন।

তিনি 'দি জনসন টেম্পারমেন্ট এ্যানালিসিস' এর বিজ্ঞান ভিত্তিক মনোবিশ্লেষণের সাহায্যে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছেন যে স্ত্রীদের বিরক্তিপূর্ণ কার্য্যপ্রণালী এবং স্বামীদের দোষ ত্রুটী নিয়ে সমালোচনা বা মন্তব্য করা দাম্পত্য জীবনকে এক ধ্বংসাত্মক পরিণতির দিকে পরিচালিত করে। সর্বকালের সর্বযুগের শ্রেষ্ঠ দার্শনিক তাঁর কলহপ্রিয়া স্ত্রীর অত্যন্ত তিক্ত সাহচর্য থেকে আত্মরক্ষা করতে এথেন্স শহরের কোনো গাছের তলায় বসে তাঁর অমূল্য দার্শনিক তত্ত্বের প্রচার করতেন। তৃতীয় নেপোলিয়ন স্ত্রীর অত্যাচারের ভয় থেকে আত্মরক্ষার জন্য অন্য আর এক মহিলার কাছে গোপন অভিসারের মাধ্যমে শান্তি খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা করতেন। রোম সম্রাট আগাস্টাস সীজার তাঁর দ্বিতীয় স্ত্রী বনিয়ার অত্যাচারে অতিষ্ঠ হয়ে তাকে ত্যাগ করতে বাধ্য হন। আধুনিক

যুগেও এর কোনো ব্যতিক্রম হয়নি। আমাদের পরিচিত এক ভদ্রলোক জানিয়েছেন তাঁদের দাম্পত্য জীবন তাঁর স্ত্রীর জন্য ধ্বংস হতে বসেছিল। তাঁর স্ত্রী তাঁকে সমস্ত ব্যাপারে তাচ্ছিল্য করতেন এবং তাঁর সামান্য দোষ ত্রুটি নিয়ে সর্বদা বিরূপ এবং কটু মন্তব্য করতেন। তা সত্ত্বেও ভদ্রলোক নীরবে সমস্ত কিছু সহ্য করে নিজের দায়িত্ব ও কর্ত্তব্য পালন করে যেতেন। শেষপর্যন্ত তিনি তাঁর স্ত্রীর সঙ্গে বিবাহ বিচ্ছেদ করতে বাধ্য হন।

এরপর ভদ্রলোক দ্বিতীয় বার বিবাহ সূত্রে আবদ্ধ হন। তাঁর প্রথম স্ত্রীর মধ্যে যে সমস্ত দোষ ত্রুটি ছিল দ্বিতীয় স্ত্রী সেই সমস্ত দোষ ত্রুটি থেকে মুক্ত ছিলেন। শুধু তাই নয় তিনি তাঁর স্বামীর সমস্ত কাজে আগ্রহ প্রকাশ করতেন এবং তাঁর কাজে নানাভাবে সাহায্য করার চেষ্টা করতেন। ফলে তাঁদের দাম্পত্য জীবন সুখ শান্তিতে সমৃদ্ধ হয়ে ওঠে।

সেই ভদ্রলোক স্ত্রীর কাছ থেকে সহানুভূতি ও ভালবাসা আশা করেছিলেন কিন্তু প্রথম স্ত্রী তাঁর প্রতি তেমন ব্যবহার তো করতেনই না উপরন্তু তাঁকে সমস্ত ব্যাপারে হেয় প্রতিপন্ন করার চেষ্টা করতেন। এই ধরনের অপ্রীতিকর তিক্ত আচরণ স্বামী স্ত্রীর মধ্যে এক দুর্লঙ্ঘ্য প্রাচীর তৈরী করল। বিরক্তি উৎপাদনের সবথেকে উল্লেখ যোগ্য মাধ্যম হল স্বামীকে অন্য কারো সঙ্গে তুলনা করে তাঁকে হেয় প্রতিপন্ন করার চেষ্টা করা।

স্ত্রীর বাক্যবান মনের মধ্যে জ্বালা ধরিয়ে দেয় এবং স্বামীর মনে এক ভয়ঙ্কর বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। একটা কথা বিশেষ ভাবে মনে রাখা দরকার যে নিজেদের জিবের লাগাম টেনে ধরে সমালোচনার কাজ থেকে বিরত থাকা একটি বিশেষ গুণের অন্তর্ভুক্ত এবং এর সাহায্যে শান্তিপূর্ণ ভাবে দাম্পত্য জীবন কাটানো মোটেই কঠিন নয়। কর্ম্মক্ষেত্রে স্বামী যদি নানা ভাবে চেষ্টা করেও দুর্ভাগ্যের বিশেষ উন্নতি করতে না পারেন তাহলে তাঁকে তীক্ষ্ণ সমালোচনায় কখনই বিদ্ধ করা উচিত নয়। ভার্জিনিয়ার এক অধ্যাপক ডঃ স্যামুয়েল ডব্লিউ, স্টিফেনসন্ তাঁর সাম্প্রতিক এক ভাষণে আমেরিকার স্বামীদের কাছে চারটি বিষয়ে আবেদন করেন। সেগুলো হল ক) স্ত্রীর একই কথা বার বার যাতে শুনতে না হয়, সে ব্যবস্থা করা। খ) কোনো কাজে পরাজয় স্বীকার করার প্রবণতা বর্জন করা গ) সারা দিনের কঠোর পরিশ্রমের পর বাড়ী ফিরে ঘামে ভেজা নোংরা পোষাকে বিছানায় শোয়া থেকে নিজেকে সংযত করা। ঘ) এমন খাদ্য খাওয়া বা অতিরিক্ত খাদ্য না খাওয়া যা হজমের ব্যাঘাত সৃষ্টি করে।

স্ত্রীরা যে সর্বক্ষেত্রে দোষী এমন মন্তব্য করা সঠিক হবেনা বা স্বামীরাও যে সম্পূর্ণ নির্দোষ এমন কথাও জোর দিয়ে বলা যায় না। দেখতে হবে একই কথা বলার প্রবণতা কোনো শারীরিক বা মানসিক ত্রুটি থেকে সৃষ্টি হচ্ছে কিনা। সুতরাং স্ত্রীর সম্বন্ধে স্বামীদের সহানুভূতি সম্পন্ন মনোভাব গড়ে তুলতে হবে। তার ফলস্বরূপ উভয়ের মধ্যে অনেক জটিল সমস্যার সমাধান হয়ে যায় এবং পরস্পর পরস্পরকে বুঝতে শেখে।

আর একটি সমস্যা হল অবসন্নতা। এই অবসাদের পিছনে কি কি কারণ থাকতে পারে সেগুলোকে খুঁজেবার করে তার প্রতিকারের ব্যবস্থা করতে হবে। মনোবিজ্ঞানীদের উপদেশ হল মন থেকে অপরের প্রতি শত্রুতার ভাব দূর করার চেষ্টা করতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে ঈর্ষাপ্রবৃত্ত মানসিকতা থেকে একঘেয়ে বিরক্তিকর কথা বলার অভ্যাস তৈরী হতে পারে। তাছাড়া ব্যক্তিগত কিছু সমস্যাও এর পেছনে জড়িত থাকতে পারে যেমন আইন গত সমস্যা, ভালবাসার অভাববোধ, নৈরাশ্য বা হতাশাজনিত নানা কারনে জীবনের প্রতি বিতৃষ্ণা। এই সমস্ত মানসিক প্রতিকূলতা

থেকে চাপা ক্ষোভ বা অসন্তোষের সৃষ্টি হয় এবং এই একঘেয়ে বিরক্তিজনক কথা বলার মাধ্যমে এর বহিঃপ্রকাশ ঘটে। এই সমস্যার সমাধানের জন্য আভ্যন্তরীন কারণ গুলোকে খুঁজে বার করতে হবে এবং তার প্রতিকারের ব্যবস্থা করতে হবে।

একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করা এখানে প্রাসঙ্গিক হবে। আমেরিকার জর্জিয়া শহরের প্রধান বিচারালয়ের একটি মামলার রায়ে বলা হয় যে, কোনো স্বামী যদি তাঁর কলহ প্রিয়া স্ত্রীর কাছ থেকে আত্মরক্ষার জন্য কোনো অতিথি গৃহে পৃথক ভাবে বসবাস করতে চান তাহলে সে দাবী আইনতঃ গ্রাহ্য বলে বিবেচিত হবে।

সলোমন বলেছিলেন, বিস্তীর্ণ একটি কক্ষে কলহপ্রিয়া স্ত্রীর সঙ্গে বসবাস করা অপেক্ষা ছাদের সংকীর্ণ একটি কক্ষে বাস করা অনেক বেশী সুখকর।

এখন জানতে হবে আপনি কোন্ কোন্ সমস্যা এবং অসুবিধার সম্মুখীন হয়ে দাম্পত্য জীবনে অশান্তি সৃষ্টি করে চলেছেন। সেগুলো খুঁজে বার করে প্রতিকারের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে নতুবা সমস্যা আরও বেশী জটিল হয়ে উঠবে।

এর প্রতিকারের জন্য ছটি ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেতে পারে।

১) স্বামী এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সহযোগিতা এবং সাহায্য স্বীকার করে নেওয়ার মানসিকতা গড়ে তুলুন এবং আপনিও তাদের সহযোগি হয়ে উঠুন।

২) স্বামী বা অন্য কারো উদ্দেশ্যে একই কথা বারবার উচ্চারণ করবেন না। একই প্রসঙ্গ বা বিষয় নিয়ে যদি সর্বদা খিখিট করতে থাকেন তাহলে সেখানে অনেক জটিল সমস্যার সৃষ্টি হবে।

৩) মিষ্টি কথায় কাজ করাতে হবে। খেয়াল রাখবেন ভিনিগারের স্বাদ যেমন টক—চিনির স্বাদ তেমন মিষ্টি। ভিনিগারে যতগুলো মাছি এসে বসবে তার থেকে অনেক বেশী মাছি এসে বসবে চিনিতে। খিট্খিট্ করলে বা মেজাজ দেখালে যত বেশী কাজ হওয়ার সম্ভাবনা তার থেকে অনেক বেশী কাজ হবে মিষ্টি কথায়।

৪) সরল প্রকৃতির মানুষদের মানসিকতা অনেক বেশী উন্নত হয়। সুতরাং সরল এবং পরিচ্ছন্ন মানসিকতা গড়ে তোলার চেষ্টা করুন।

অতিরিক্ত ভাবাবেগকে প্রশ্রয় দেওয়ার অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রিত করার চেষ্টা করুন নতুবা অচিন্তিত বিপর্য্যয়ের সম্ভাবনা সৃষ্টি হবে। অনেক স্ত্রী বাস্তবে লেডী ম্যাকবেথের ভূমিকা গ্রহণ করেন তাতে শেষ পর্য্যন্ত তার লেডী ম্যাকবেথের মত পরিণতি হয়। এমন অনেক স্ত্রী আছেন যাঁরা মানসিক স্থৈর্য্য বা ধৈর্য্যকে জলাঞ্জলি দিয়ে এমন কিছু বিপরীত ধর্ম্মী কাজ করে বসেন যার ফলে দাম্পত্য প্রেম বা ভালবাসা ঘৃণা ও বিদ্বেষে পরিণত হয়।

৫) যে কোন কঠিন সমস্যা ও দুঃখ কষ্টের সম্মুখীন হলে স্বামী-স্ত্রী স্থির চিত্তে ধৈর্য্য সহকারে আলোচনা বা পরামর্শের মাধ্যমে তার সমাধান করার চেষ্টা করবেন। এক্ষত্রে পরস্পরের উপর বিশ্বাসই সব থেকে বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

৬) কোনো কাজের ব্যাপারে স্বামীকে বেশী জোরাজুরি বা জেদ করবেন না বরং তাঁকে সেই কাজটি করার জন্য উৎসাহিত করার চেষ্টা করুন।

ঊনবিংশ অধ্যায়

অপ্রয়োজনে স্বামীর কাজে হস্তক্ষেপ করবেন না

কয়েক দিন আগে এক ইন্ডাস্ট্রিয়াল ম্যানেজারকে কথা প্রসঙ্গে জিজ্ঞেস করেছিলাম কিভাবে স্ত্রীরা স্বামীদের জীবনে উন্নতি বা সাফল্যের জন্য সহায়তা করতে পারেন—এবং সে সম্বন্ধে তাঁর অভিমত কি?

ম্যানেজার ভদ্রলোক উত্তরে বললেন, আমার ধারনা স্ত্রীরা দুটি উপায়ে স্বামীদের জীবনের উন্নতিতে সহায়তা করতে পারেন।

প্রথমতঃ স্বামীর প্রতি আন্তরিক এবং একনিষ্ঠ ভালবাসা আর দ্বিতীয়তঃ স্বামীর বৈধ কাজে কোনোরকম বাধা সৃষ্টি না করে তাঁকে স্বাধীন ভাবে কাজ করার বাতাবরণ সৃষ্টি করা। একজন প্রিয়তমা পত্নীর কর্ত্তব্য হবে তাঁর স্বামী যাতে সুখ সমৃদ্ধি এবং স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ জীবন অতিবাহিত করতে পারেন সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখা।

অনেক স্ত্রী আছেন যাঁরা উচ্চতর পদ গৌরব অর্জন করার জন্য তাঁর স্বামীকে উৎসাহিত করতে পারেন। তবে অপ্রোয়জনে স্বামীর কাজে হস্তক্ষেপ করলে অবাঞ্ছিত অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। সুতরাং সে কাজ থেকে স্ত্রী বিরত থাকার চেষ্টা করবেন।

কিছুদিন আগে আমার এক ঘনিষ্ঠ বন্ধুর কাছ থেকে জানতে পেরেছিলাম তিনি যে প্রতিষ্ঠানে কাজ করেন সেখানকার দীর্ঘদিনের এক উচ্চপদস্থ কর্ম্মী, তাঁর কাজে অহেতুক তাঁর স্ত্রীর হস্তক্ষেপের ফলে পদচ্যুত হন। তবে তাঁর স্ত্রী যে কাজ করেছিলেন তা যে মারাত্মক ভাবে অন্যায়, অসঙ্গত এবং অযৌক্তিক সে বিষয়ে সন্দেহের বিন্দু মাত্র অবকাশ ছিল না। ভদ্রমহিলা ওই প্রতিষ্ঠানের অন্যান্য উচ্চপদস্থ কর্ম্মীদের বিরুদ্ধে ষড়যন্ত্র শুরু করেছিলেন কারণ তিনি মনে করতেন ওই সমস্ত কর্ম্মীরা তাঁর স্বামীর প্রতিদ্বন্দ্বী। শুধু তাই নয় তিনি ওই সমস্ত কর্ম্মীদের স্ত্রীদের সম্বন্ধে হীন কুৎসা রটনা করতে শুরু করেন।

যখন সেই ভদ্রলোক স্ত্রীর এই সমস্ত হীন এবং জঘন্য কাজ সম্বন্ধে অবহিত হলেন তখন তিনি তাঁকে বাধা দেবার আপ্রাণ চেষ্টা করেও ব্যর্থ হন। শেষ পর্যন্ত তিনি তাঁর কাজে ইস্তফা দিয়ে ঐরকম একটা পরিস্থিতি থেকে রেহাই পান। এছাড়া তাঁর কাছে দ্বিতীয় কোনো পথ খোলা ছিল না। সুতরাং স্ত্রীদের এই কথাটা মনে রাখতে হবে যে অপ্রয়োজনে স্বামীর কাজে অহেতুক হস্তক্ষেপ করার পরিণতি এমনই হয়ে থাকে।

বিংশ অধ্যায়

শান্তির সংসার গড়ে তুলতে গেলে স্বামীর কাজে প্রেরণা দিন

টমাস কার্লাইলের সঙ্গে জেন ওয়েলস নাম্নী এক সুন্দরী তরুণীর বিবাহ হয়। তবে তিনি যদি মনে করতেন, যে কোনো উচ্চপদস্থ ধনী ব্যক্তির ঘরনী হতে পারতেন। টমাস কার্লাইল অসাধারণ প্রভিাসম্পন্ন মানুষ হলেও তিনি গ্রাম্য পরিবেশে বড় হয়ে উঠেছিলেন এবং তাঁর চরিত্রও ছিল কিছুটা অস্বাভাবিক তিনি ছিলেন ভীষণ রকমের খামখেয়ালী। আর্থিক সঙ্গতিও তেমন কিছু ছিল

না। তবে তিনি অনন্য সাধারণ ধীশক্তি এবং সুপ্ত প্রতিভার অধিকারী ছিলেন।

জেন নিজেও একজন প্রতিভাময়ী মহিলা কবি ছিলেন এবং কবিতা রচনার প্রতি তাঁর তীব্র আগ্রহ ও ভালবাসা ছিল। তবুও স্বামীর কাজে সহায়তা করার জন্য তিনি কবিতা রচনার কাজ ত্যাগ করেন। টমাস কার্লাইল ছিলেন স্কটল্যান্ডের বাসিন্দা। জেন চেয়েছিলেন—তাঁর স্বামী এডিনবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের লর্ড রেক্টরের পদের গৌরব অর্জন করেন। সে কারনে জেন তাঁর সমস্ত আত্মীয় পরিজন বন্ধুবান্ধব থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে স্বামীর সঙ্গে বসবাস করার জন্য তাঁর সঙ্গে চলে আসেন স্কটল্যান্ডের এক নিভৃত্ত পল্লীতে। জেনের গুনের কোনো তুলনা ছিল না। তিনি সংসারের ব্যয়সংকোচে পারদর্শিনী ছিলেন। নিজের সমস্ত পোষাক পরিচ্ছদ নিজের হাতে বানিয়ে নিতেন। তিনি যথাসাধ্য স্বামীর সেবা করে তাঁর সুখ স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রাখার চেষ্টা করতেন। তাঁর অনেক গুনের মধ্যে যেটি র্সবাপেক্ষা বৈশিষ্টপূর্ণ ছিল তা হল তাঁর স্বামী যে কাজ করতে পছন্দ করতেন তাতে তিনি কোনোরকম বাধা সৃষ্টি করার চেষ্টা তো করতেনই না বরং সে কাজে তিনি সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতেন।

অনেকক্ষেত্রে দেখা যায় কেউ যদি কারো অধীনে তার নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থেকে কাজ করে তাহলে সে দক্ষতা ও নৈপুন্যের সঙ্গে সে কাজগুলো সম্পন্ন করতে পারবে কিন্তু পক্ষান্তরে তাকে যদি উচ্চপদের গুরুত্বপূর্ণ কাজের দায়িত্ব দেওয়া হয় তাহলে তার কাজের মান অনেকটাই নীচে নেমে যাবে।

ওরিমান মারডেনের মতে, প্রথম শ্রেণীর ভার বাহকের তুলনায় দ্বিতীয় শ্রেণীর ভার বাহক হওয়া অনেক বাঞ্ছনীয়। কোন কাজ করা কারো পক্ষে যদি মনোগ্রাহী না হয় বা সে যদি সেটা করতে আগ্রহী না হয় তাহলে সে কাজে তাকে যতই উদ্যোগী করে তোলার চেষ্টা করা হোক না কেন সে কাজে সে কিছুতেই মনোযোগী হয়ে উঠতে পারবে না। ফলে সে কাজ যতই উন্নয়ন মূলক হোক না কেন তাতে সে সাফল্য লাভে ব্যর্থ হবে। শুধু তাই নয় সে কাজ তার পক্ষে অনেক ক্ষেত্রে বিপজ্জনকও হয়ে উঠতে পারে।

হনলুলুর পুলিশ বিভাগের ব্লিফোর্ড ওয়েজম্যান বাস করতেন হাইডেন স্ট্রীটে। যখন তাঁর কনিষ্ঠা কন্যাটির জন্ম হয়, তাঁকে অন্য একটি বিভাগে বদ্‌লী করা হয় এবং তাঁর বেতনও যেমন অনেক বেড়ে যায় তেমনি বেড়ে যায় পরিশ্রম ও দায়িত্ব। তাতে তিনি তাঁর স্ত্রী ও শিশুকন্যার দেখাশোনা করার মত সময়ও করে উঠতে পারছিলেন না। তবুও তিনি বাধ্য হয়ে নূতন কাজের দায়িত্বগুলো পালন করছিলেন। অতিরিক্ত দৈহিক পরিশ্রমের ফলে তাঁর ওজন কমতে শুরু করল। ক্লান্তি আর অবসাদে তিনি প্রায় ভেঙ্গে পড়েছিলেন। শেষ পর্য্যন্ত তিনি চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলেন।

চিকিৎসক তাঁকে নানাভাবে পরীক্ষা করে এবং তাঁকে কতগুলো প্রশ্ন করে তাঁর অসুখের কারণ সম্বন্ধে নিঃসন্দেহ হলেন। চিকিৎসক ভদ্রলোক পুলিশের বড় কর্ত্তাকে জানালেন যে যদি তাঁরা ওয়েজম্যানের মত একজন সুদক্ষ কর্ম্মীকে হারাতে না চান তাহলে তাঁরা যেন তাঁকে পুনরায় পূর্বপদে বহাল করেন—কারন ওয়েজম্যানের অসুস্থতার প্রধান কারণ হল অবসাদ।

ওয়েজম্যানকে আবার পূর্বপদে ফিরিয়ে আনার পর তিনি ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠলেন এবং তাঁর স্বাস্থ্যেরও উন্নতি হতে শুরু করল। তিনি অবসাদ মুক্ত হয়ে সুখ-শান্তি ও তৃপ্তি খুঁজে পেলেন।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে দেখা যায় স্ত্রীরা তাঁদের স্বামীদের উচ্চপদে প্রতিষ্ঠিত দেখতে চান। তাঁরা

দেখতে চান তাঁদের স্বামীরা প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে অন্যান্যদের অতিক্রম করে অনেক দূর এগিয়ে গেছেন। কিন্তু যখন কোনো স্বামী তাঁর স্ত্রীর আকাঙ্খিত উচ্চপদ অধিকার করতে সক্ষম হন তখন দেখা যায় বিভিন্ন ধরনের জটিল সমস্যা তাঁদের পারিবারিক বা দাম্পত্য জীবনকে বিষময় করে তুলেছে। কিন্তু তখন আর পূর্বপদে ফিরে আসার কোনো সুযোগ থাকেনা এবং সে ধরনের সুযোগ সৃষ্টি করাও তাঁদের পক্ষে অসম্ভব হয়ে ওঠে। উচ্চাকাঙ্খা বিষবৎ পরিত্যাজ্য কারণ তা মারাত্মক ভাবে বিপজ্জনক। নিউ-ইয়র্ক টাইমস্ এর সাম্প্রতিক সংখ্যার একটি খবরের শিরোনাম থেকে জানতে পারি যে আমেরিকার বহু উচ্চপদস্থ অফিসারকে অতিরিক্ত উচ্চাকাঙ্খার কারনে যে পারিবারিক অশান্তি উদ্বেগ ও যন্ত্রণা সহ্য করতে হয় তাতে তাঁরা আত্মহত্যা করতে বাধ্য হন।

যে সমস্ত বস্তু বা কর্ম্ম লাভ করা আমাদের সামর্থ্য বা আয়ত্তের বাইরে সে সমস্ত বস্তু বা কর্ম্মের প্রতি আমাদের আকর্ষণ বা আগ্রহ থাকে সবথেকে বেশী। আমরা এই মরীচিকার পিছনে ছুটতে গিয়ে সম্পূর্ণ ভাবে ব্যর্থ হই। শুধু তাই নয় আমরা আমাদের স্বামীদের আত্মহত্যার পথে পরোক্ষভাবে প্ররোচিত করি। এ প্রসঙ্গে ডঃ পিটার জে. স্টেইন ক্রোন তাঁর 'হাউ টু স্টপ কিলিং ইয়োরসেল্ফ' নামের একটি প্রামাণ্য গ্রন্থে এমন মনোভাবাপন্ন স্ত্রীদের স্বামীর আত্মহত্যার জন্য দায়ী করেছেন যাঁরা আরো বেশী সম্মান অর্থ প্রতিপত্তি ও বিলাস সামগ্রীর জন্য লোলুপ হয়ে প্রতিবেশীদের সঙ্গে প্রতিযোগিতায় অবতীর্ণ হন এবং স্বামীদের সেই সমস্ত প্রলোভনের বলি হতে উৎসাহিত করেন। এ কারনে তিনি সর্বতোভাবে স্ত্রীদের দোষী করেছেন।

ডঃ স্টেইন ক্রোনের মতে, এই শ্রেণীর মহিলারা জন্মগত ভাবে এবং স্বভাবজাত কারনে মনে মনে এধরনের উচ্চাকাঙ্খা পোষন করে থাকেন। আমাদের প্রথম এবং প্রধান কর্ত্তব্য হল স্বামীদের তাঁদের সাধ্য অনুযায়ী ক্ষমতার সদ্ব্যবহার করার সুযোগ করে দেওয়া এবং অহেতুক বিব্রত না করা। স্ত্রী হিসাবে আমরা আমাদের স্বামীদের অনির্ধারিত কোনো কাজ করতে উৎসাহিত বা প্ররোচিত করার কথা আদৌ স্থান দেব না।

বিখ্যাত একজন প্রবন্ধকার তাঁর লেখা 'আর্ট অফ লিভিং' গ্রন্থে এই মত প্রকাশ করেছেন যে একজন রাষ্ট্র প্রধানের পক্ষে যেমন রাষ্ট্রের সমস্ত সমস্যা সমাধান করা সম্ভব নয় তেমনি একজন ভ্রমনবিলাসীর পক্ষে পৃথিবীর সমস্ত দেশ ভ্রমণ করার কথা চিন্তা করা পাগলামি ছাড়া আর কিছুই নয়। সে কারণে কোনো উচ্চাকাঙ্খায় উন্মত্ত ব্যক্তিকে প্রয়োজন হলে সেই উন্মাদনা থেকে সরিয়ে আনতে হবে।

সব স্ত্রীদের এটা মনে রাখা দরকার যদি আপনারা স্বামীর সাফল্যের গৌরবে গৌরবান্বিত হতে চান তবে তাঁকে আন্তরিক ভাবে ভালবাসতে, তাঁকে অনুপ্রাণিত করতে, সর্বোপরি তাঁকে সহযোগিতা করার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করুন।

একবিংশ অধ্যায়

পরিবর্ত্তনে ভীত হবেন না

আমেরিকার কানসাস শহরের চার্লস রবার্টসন নামের একজন খামার মালিক বেশ কয়েক বছর আগে ভারতীয় সীমান্তে গিয়ে তাঁর জীবনে উন্নতির জন্য কিছু করতে পারেন কিনা সেটা পরীক্ষা করে দেখার জন্য আগ্রহী হয়ে উঠেছিলেন। এমন একটা সিদ্ধান্ত নিয়ে তিনি স্ত্রী হ্যারিয়েট

ও ছেলেমেয়েদের সঙ্গে করে ভারতীয় সীমান্তের উদ্দেশ্যে যাত্রা করলেন। শেষপর্যন্ত আমেরিকার ওকলাহামার উত্তর পূর্বাঞ্চলে সীমারুন নদীর তীরে নিজেদের বসবাসের জন্য একটা কাঠের বাড়ী তৈরী করলেন। সেখানে তিনি জীবিকার জন্য কি করবেন এই চিন্তা করতে করতে শেষপর্য্যন্ত একটা ছোট্ট দোকান খুলে বসলেন।

হ্যারিয়েট নটি সন্তান নিয়ে দারিদ্রের মধ্যে অতিকষ্টে দিন যাপন করছিলেন। সেই গ্রামে কোন চিকিৎসক বাস করতেন না। শুধু নামে মাত্র এক কামরার একটা মিশনারী স্কুল ছিল। গ্রীষ্মকালের আবহাওয়া যেমন ছিল গরম শীতকালে তেমন ঠাণ্ডা যা তাঁদের পক্ষে সহ্য করা কঠিন হয়ে উঠেছিল। কিন্তু তাঁরা প্রাকৃতিক অবস্থার সঙ্গে নিজেদের ধীরে ধীরে খাপ খাইয়ে নিলেন—এবং ক্রমে সাফল্যের পথে এগিয়ে চললেন। হ্যারিয়েট তাঁর স্বামীর মুখের দিকে তাকিয়ে সমস্ত দুঃখ কষ্ট দারিদ্র সব কিছুই হাসিমুখে সহ্য করতে শিখলেন। তিনি তাঁর সন্তানদের সুসভ্য শিক্ষিত এবং সফল নাগরিক হিসাবে দেখতে চেয়েছিলেন, তাঁর সে আশা পরবর্ত্তী কালে বাস্তবায়িত হয়েছিল। ক্রমে তাঁদের দাম্পত্য জীবন সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যে ভরে উঠল।

রবার্টসন দম্পতির উন্নয়ন মূলক কাজের জন্য ধীরে ধীরে তাঁদের পরিচিতি বাড়তে লাগল। তাঁদের নিরলস চেষ্টা আর পরিশ্রমে আমেরিকার সীমান্তবর্ত্তী ঐ প্রত্যন্ত অঞ্চল উল্লেখযোগ্য ভাবে উন্নত হয়ে ওঠে। তাঁদের এই গৌরবময় কাজের জন্য তাঁরা সকলের কাছে উচ্চ প্রশংসিত হলেন। কিন্তু হ্যারিয়েট অনেক বেশী প্রশংসা পেলেন স্বামীর প্রতি তাঁর অকৃত্রিমভালবাসা, অবিচল আস্থা এবং নিজের কঠোর পরিশ্রমের জন্য। যে সব স্ত্রী দুঃখ, কষ্ট, যন্ত্রণার মধ্যেও সহিষ্ণুতা অবলম্বন করে স্বামীর কাজে উৎসাহ দিয়ে তাঁকে অনুপ্রাণিত করতে পারেন তাঁরা সমস্ত বিপর্যয় এবং প্রতিকূলতাকে সহজেই জয় করতে পারেন। এই তত্ত্বের জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত হলেন মিসেস হ্যারিয়েট রবার্টসন, যিনি সমস্ত রকম ভীতিজনক অবস্থায় চিত্তস্থির রেখে অবিচলিত থাকতে পেরেছিলেন। যে কোন বাধা বিপত্তিতে তাঁদের অগ্রগতি কখনও ব্যাহত হয় না। তাঁরা কখনও অতীতের সুখ ঐশ্বর্য্য বা গৌরবোজ্জ্বল অধ্যায় নিয়ে চিন্তা করেননি। দেশে-বিদেশে এমন মানুষ প্রশংসা লাভের যোগ্য।

যে স্ত্রীর মন স্বামীর সাফল্যের আকাঙ্খায় উজ্জিবীত হয় তাঁকে উৎসাহী এবং সংগ্রামী মনোভাবাপন্ন উন্নতিশীল নারীদের ভূমিকা গ্রহণ করতে হয়। স্বামী যে কাজ করতে ভালবাসেন সেই কাজে তাঁকে উৎসাহ দিয়ে অনুপ্রাণিত করতে হয়। দুঃখ কষ্টকে হাসিমুখে স্বীকার করে নেবার অভ্যাস গড়ে তুলতে হয়।

আমরা এক ভদ্রলোকের কথা উল্লেখ করব। তিনি যে কর্ম্মে নিযুক্ত ছিলেন সেটা করতে তাঁর বিন্দুমাত্র আগ্রহ বা ইচ্ছা ছিল না। নিতান্ত বাধ্য হয়েই স্ত্রীকে খুশী করার জন্য তাঁকে ঐ চাকরীটি করতে হত। কারণ তাঁর স্ত্রী চাইতেন আরো বেশী আর্থিক উন্নতি ও সামাজিক প্রতিষ্ঠা। কিন্তু তাঁর কাছে সেটা মৃত্যুদণ্ডের মত শাস্তিযোগ্য মনে হত। ভদ্রলোক একজন হিসাবরক্ষকের কাজের দায়িত্বে নিযুক্ত হন। উপার্জ্জন বাড়াবার জন্য একটা মোটর মেরামতের কারখানা স্থাপন করলেন। কিছুদিন পরে তিনি বিবাহ করলেন। স্ত্রী তাঁদের নিজস্ব একটি বাড়ী তৈরীর জন্য তাঁকে নিরন্তর উত্যক্ত করতে শুরু করলেন। শেষপর্যন্ত বাড়ী তৈরী হল তাঁদের কয়েকটি সন্তানও হল। কিন্তু স্ত্রী তাতে সন্তুষ্ট রইলেন না। তাঁর লোভ আর চাহিদা ক্রমশ বেড়েই চলল—আর তা পূরণ করার জন্য ভদ্রলোক অমানুষিক পরিশ্রম করে চললেন। এইভাবে বেশ কয়েক বছর কেটে গেল।

শুধুমাত্র স্ত্রীর চাপে পড়ে ভদ্রলোককে ঐ সমস্ত কাজগুলো নিতান্ত অনিচ্ছা সত্ত্বেও করে যেতে হয়েছিল।

জীবনের সায়াহ্নে এসে ভদ্রলোক আজ অত্যন্ত ক্লান্ত বিধ্বস্ত। তিনি দুরারোগ্য ব্যাধির শিকার হয়েছেন। তাঁর স্মৃতিশক্তি একেবারেই নষ্ট হয়ে গেছে। কোনো রকমে তিনি এই অভিশপ্ত জীবনের বোঝা বহন করে চলেছেন। তিনি তাঁর জীবনের অধিকাংশ মূল্যবান সময়টা মানসিক অশান্তি এবং অতৃপ্তিতে কাটিয়ে দিলেন, স্ত্রীর চাপে পড়ে প্রচন্ড অনিচ্ছা সত্ত্বেও যে কাজগুলো তাঁকে বাধ্য হয়ে করতে হত তাতে তিনি বিন্দুমাত্র আনন্দ পেতেন না—সর্বদা এক ধরনের অসন্তোষ তাঁকে ঘিরে থাকত।

ভদ্রলোকের কাজগুলো যদি তাঁর পছন্দমাফিক হত বা ইচ্ছা বা আগ্রহের অনুকূলে থাকত তাহলে তিনি স্বতস্ফূর্ত্ত হয়ে কাজ করে যেতে পারতেন এবং অনায়াস সাফল্য তাঁর করায়ত্ত হত এবং মনের আনন্দ ও তৃপ্তি নিয়ে বেঁচে থাকতে পারতেন। আমেরিকার এক প্রতিষ্ঠান সম্প্রতি ছ-হাজার গৃহিনীর সাক্ষাৎকার নিয়ে একটি সমীক্ষা তৈরী করেছেন। তাতে দেখা গেছে পঁচিশ শতাংশ স্ত্রী তাঁদের স্বামীদের জীবনে পরিবর্ত্তনের জন্য আগ্রহান্বিত নন। বাকী পঁচাত্তর শতাংশ স্ত্রী সেই পরিবর্ত্তনের পক্ষপাতী।

একটা কথা মনে রাখা অত্যন্ত প্রয়োজন। যে ধরনের কাজে মানুষ আনন্দ ও তৃপ্তি পায় সে ধরনের কাজের যোগ্য সে। যে কাজের মাধ্যমে সে অর্থ সম্পদে প্রাচুর্য্য লাভ করে কিন্তু মানসিক তৃপ্তি ও আনন্দ থেকে বঞ্চিত হয় সে কাজ না করাই শ্রেয়। আনন্দ ও শান্তিপূর্ণ মন নিয়ে কোনো কাজ করতে না পারলে সে কাজে সাফল্য আশা করা বৃথা। সেজন্য একটি বিষয়ে স্ত্রীদের বিশেষ ভাবে সচেতন হওয়া আবশ্যক যে তাঁদের স্বামীদের ইচ্ছা ও মানসিকতা অনুধাবন করে তাঁদের স্বাধীন ভাবে কাজ করার সুযোগ করে দেওয়া। তাই স্ত্রীদের ত্যাগ করতে হবে অতিরিক্ত অর্থ লোলুপতা, সামাজিক প্রতিপত্তি লাভের বাসনা ইত্যাদি ক্ষতিকর এবং বিপজ্জনক মানসিক বৃত্তিগুলো। যে সমস্ত স্ত্রী নিজের স্বার্থের কথা চিন্তা না করে স্বামীকে তাঁর উপযুক্ত কাজে উৎসাহ দিয়ে অনুপ্রাণিত করতে পারেন তাঁরা তাঁদের আকাঙ্খিত সাফল্য লাভ করতে সমর্থ হন।

দ্বাবিংশ অধ্যায়

স্বামীকে সুখী করার চেষ্টা করুন

একটি প্রবাদ প্রচলিত আছে একজন মনোহারিনী স্ত্রীর স্বামীর পক্ষে সাফল্য লাভ করা খুব কঠিন ব্যাপার নয়। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় স্ত্রীরা যাদের স্বামীদের আন্তরিক ভাবে ভালবাসেন তা সত্ত্বেও তাঁদের মন জয় করতে বা সন্তুষ্ট করতে ব্যর্থ হন। কারণ তাঁরা কখনও ভেবে দেখেন না তাঁর স্বামীরা প্রকৃত পক্ষে কি চান বা তাঁদের কাছ থেকে তাঁরা কি আশা করেন। এ ধরনের ত্রুটি থেকে মুক্ত হওয়া খুব কঠিন ব্যাপার নয়। যদি তিনি তাঁর কাজের ব্যাপারে আগ্রহী হন তাহলে সামান্য চেষ্টাতেই স্ত্রী স্বামীর মন জয় করতে পারেন। অনেকে মনে করেন নারী জাতি তাদের রূপ যৌবন আর সৌন্দর্য্যের মাধ্যমেই পুরুষদের বশীভূত করে এবং তারা সুন্দরী নারীর নিয়ন্ত্রনাধীন হয়ে পড়ে। সবক্ষেত্রে এই তত্ত্বটি গ্রহণযোগ্য নয়। সৌন্দর্য্য ক্ষণিকের জন্য এক ধরনের মোহময় মাদকতা সৃষ্টি করতে পারে কিন্তু তা দীর্ঘ সময় স্থিতিশীল নয়। সুতরাং দৈহিক

সৌন্দর্য্য প্রেম বা ভালবাসার পক্ষে একান্ত অপরিহার্য্য নয়। বহু স্ত্রী তাঁদের স্বামীদের সুখী বা সন্তুষ্ট করার জন্য তাঁদের সৌন্দর্য্যেকে ব্যবহার করেন নি। স্বামীর প্রেম ভালবাসায় ধন্য এমন অনেক স্ত্রী আছেন যাঁরা আদৌ সুন্দরী নন। প্রতিটি প্রাইভেট সেক্রেটারীকে তাঁদের বস্‌কে খুশী করার আর্ট জানতে হয়। এই ধরনের পেশায় যাঁরা নিযুক্ত থাকেন তাঁরা যে সবসময় অপরূপ সুন্দরী হন সে কথা সত্য নয়। তাঁদের কর্ম্মদক্ষতা ও কর্ত্তব্যনিষ্ঠার উপর তাঁদের বসের সন্তুষ্টি নির্ভর করে।

কিভাবে একজন আদর্শ সেক্রেটারীর গুণগুলো অর্জন করা যায় তা আমরা পুস্তকপাঠের মাধ্যমে জানতে পারি। একজন আদর্শ ও দক্ষ সেক্রেটারী বস্‌দের যেভাবে মনোরঞ্জন করেন সেভাবে স্বামীকেও খুশী বা সন্তুষ্ট করতে পারেন একজন স্ত্রী। তাঁর সুপরিশীলিত চিন্তাধারা আদর্শ শিক্ষা এবং একনিষ্ঠ কর্ত্তব্যের মধ্য দিয়ে পারিবারিক বা দাম্পত্য সম্প্রীতি প্রেম বা শান্তি প্রতিষ্ঠিত হয়।

যে সমস্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাজের মাধ্যমে অন্যদের সন্তুষ্ট করা যায় সেই সমস্ত কাজের প্রতি গুরুত্ব দেওয়া একজন আদর্শ স্ত্রীর প্রাথমিক কর্ত্তব্য। লর্ড চেষ্টারফিল্ডের মতে এইসব ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তুচ্ছ কাজ অনেক মূল্যবান "প্রীতিপূর্ণ আচরণের সৃষ্টি হয় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র উৎসর্গ থেকে' পারিবারিক সুখ শান্তির গোপন রহস্য এটাই—যে সমস্ত নারী এই সমস্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাজের মূল্যায়ন করতে জানেন তাঁরা এই কাজ থেকে পুরস্কৃত হন।

নিউইয়র্কের মিসেস ওলগা এধরনের পুরস্কার বিজেতাদের অন্যতম। কুবানের একজন প্রতিভাধর জনপ্রিয় ব্যক্তিত্ব—ক্যাপাব্লাঙ্কার স্ত্রী ছিলেন মিসেস ওল্‌গা। তাঁদের দাম্পত্য জীবন শুরু হওয়ার পর থেকেই মিসেস ওলগা তাঁর স্বামীকে স্বাধীন ভাবে চলার সুযোগ দিয়ে সহায়তা করতেন। আর সেটা করতেন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ত্যাগের মাধ্যমে। ক্যাপাব্লাঙ্কা যখন গভীর চিন্তায় মগ্ন থাকতেন কখনই মিসেস ওল্‌গা তাঁকে বিরক্ত করতেন না। সামাজিক উৎসব অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়ার ইচ্ছা থাকলেও তাঁর স্বামীর ইচ্ছাকে গুরুত্ব বা মূল্য দিতে তিনি সে সব জায়গায় যাওয়ার ইচ্ছা থেকে নিজেকে সংযত করতেন।

ক্যাপাব্লাঙ্কা ছিলেন ইতিহাস এবং দর্শন শাস্ত্রের অধ্যাপক। তিনি ছিলেন চিন্তাবিদ্ একজন মনীষী। যদিও ওল্‌গা ছোট ছোট গল্প বা হালকা ধরনের উপন্যাস পড়তে ভালবাসতেন স্বামীকে খুশী করার জন্য এবং উভয়ের কথাবার্ত্তা এবং আলোচনা থেকে আনন্দ পাওয়ার জন্য তিনি মনোযোগ দিয়ে ইতিহাস এবং দর্শন শাস্ত্র অধ্যয়ন করতে শুরু করলেন।

যে সব স্ত্রী স্বামীদের সুখী করার যোগ্যতা অর্জন করেছেন তাঁরাই সুখী। তাঁরা স্বামীর গৌরবে গৌরবান্বিত হয়ে বলতে পারেন যে তাঁদের জীবন সুখ সমৃদ্ধিতে পূর্ণ হয়ে উঠেছে।

কোনো মানুষের জীবনকে সুখ স্বাচ্ছন্দ্য সম্প্রীতি ভালবাসায় পূর্ণ করে দিতে পারলে তার কাজের মানসিকতারও পরিবর্ত্তন ঘটানো সম্ভব। স্ত্রীর কর্ত্তব্যবোধ এবং সহযোগিতার মনোভাব স্বামীর ব্যক্তিত্ব, দক্ষতা ও কমর্মক্ষমতার উন্মেষ ঘটাতে সাহায্য করে। তাই প্রতিটি স্ত্রীর কর্ত্তব্য হওয়া উচিত স্বামীকে সাফল্যের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছে দেবার জন্য তাঁকে সুখী করা।

ত্রয়োবিংশ অধ্যায়

দুঃখ সুখের সাথী

স্বামী স্ত্রী উভয়ে যদি পরস্পরের সুখ দুঃখের অংশীদার হন তাহলে তার মত আনন্দের ব্যাপার আর কিছুই হতে পারে না। পরস্পরের আনন্দ বেদনা হাসি কান্নার সঙ্গী হতে পারলে মানুষের জীবন সুখ শান্তিতে ভরে ওঠে।

সি-জি ওডহাউস নামে একজন মনোবিজ্ঞানী এ বিষয়ে গবেষণা করার জন্য বেশ কয়েকজন দম্পতির সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। তাঁর গবেষণা লব্ধ ফল থেকে জানতে পেরেছিলেন দাম্পত্য জীবনের সাফল্যের মূলে আছে পরস্পরের প্রীতিপূর্ণ সান্নিধ্য লাভ। পরস্পরের মধ্যে ভালবাসার সম্পর্ক নির্ভর করবে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্বার্থত্যাগ এবং পরস্পরের প্রতি প্রীতিপূর্ণ মনোভাবের উপর।

হ্যারি, সি. এইচ. স্টেনমেজ নামের একজন মনস্তত্ত্ববিদ্ তাঁর ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি নামে একটি ম্যাগাজিনে বলেছিলেন, "একটি দাম্পত্য জীবনের সাফল্য স্বামী এবং স্ত্রীর পছন্দ-অপছন্দ অভ্যাস এবং চিন্তাধারার সাদৃশ্যের উপর অনেকাংশেই নির্ভর করে।

আমরা সকলেই মিশরের ভুবন মনমোহিনী অতুলনীয়া রূপসী ক্লিওপেট্রার নামের সঙ্গে সুপরিচিত। তাঁর কিন্তু এই ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি সম্বন্ধে কোনো ধারণাই ছিল না। ক্লিওপেট্রা শুধুমাত্র তাঁর অসাধারণ সৌন্দর্য্যের মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিলেন, দাম্পত্য সম্পর্ক থেকে আনন্দ আহরণ করার মত তাঁর মানসিকতা বা ক্ষমতা কোনেটাই ছিল না। রূপের প্রলোভনের ফাঁদে পড়ে তাঁর স্তাবকরা পতঙ্গের মত পুড়ে মরত। ক্লিওপেট্রার জীবনের শেষ অধ্যায়ের প্রেমিক. রোমান বীর মার্ক এ্যান্টনির মাছ ধরার প্রতি আসক্তি ছিল। সেজন্য একবার এ্যান্টনিকে খুশী করতে মাছ ধরার সমস্ত আয়োজন করে এ্যান্টনিকে নিয়ে বেরিয়ে পড়লেন। এ্যান্টনি দীর্ঘসময় ধরে চেষ্টা করেও বঁড়শীতে একটাও মাছ গাঁথতে পারলেন না। তা দেখে ক্লিওপেট্রা তাঁর একজন ক্রীতদাসকে আদেশ করলেন জলে নেমে এ্যান্টনির বঁড়শীতে একটা বড় মাছ গেঁথে দিতে। এটা তিনি করেছিলেন এ্যান্টনিকে খুশী করার জন্য। এ্যান্টনি তাঁকে সাধারণ পোশাকে দেখতে ভালবাসতেন সেজন্য ক্লিওপেট্রা তাঁর আনন্দের অংশীদার হওয়ার জন্য মিশরের রানী হয়েও সাধারন পোষাক ব্যবহার করতেন। তাহলে একবার কল্পনা করুন কতজন স্ত্রী স্বামীকে সন্তুষ্ট করার জন্য বা তাঁর মনোরঞ্জনের জন্য ক্লিওপেট্রার মত বঁড়শীতে মাছ গেঁথে দেবার পরিকল্পনা করতে পারবেন বা সাধারণ পোশাকে সজ্জিত হতে পারবেন।

এটা অনস্বীকার্য যে, যে সমস্ত স্ত্রী স্বামীর অবসর মুহূর্ত্তগুলো গল্প, গান বা যে কোনো বিনোদনের মাধ্যমে সুখ ও আনন্দে পূর্ণ করে দিতে পারেন তাঁরা স্বামীদের আন্তরিক ভালবাসা লাভে বঞ্চিত হন না।

নিউইয়র্কের ৫০৮ নং রোল্যান্ড স্ট্রীটে বাস করতেন মিসেস ফ্রান্সিস শট্। অপেক্ষাকৃত কম বয়সে তাঁর বিয়ে হয়েছিল বলে তিনি মনের দিক থেকে সুখী ছিলেন না। তাছাড়া দিনের অধিকাংশ সময় তাঁর স্বামী বড়ীর বাইরে কাটাতেন কিন্তু মিসেস শট্ চাইতেন অবসর সময়ে তাঁকে কাছে পেতে। শেষ পর্যন্ত স্বামীর কাজে কোনো আপত্তি করলেন না এবং সে গুলোকে শান্ত মনে স্বীকার করে নিতেন। মিঃ শট ছিলেন প্রানোচ্ছল আমুদে মানুষ। তিনি বন্ধুবান্ধব নিয়ে হৈ-হল্লা করে আনন্দ করতে ভালবাসতেন। সেজন্য মিসেস শট নিজেদের বাড়ীটাকে এমন ভাবে বিনোদনের

নানা উপকরনে সাজিয়ে ফেললেন যাতে স্বামী তাঁর বন্ধুবান্ধবদের নিয়ে বাড়ীতে থেকেই হৈচৈ আনন্দ করে সময় কাটাতে পারেন। তাঁর এই পদ্ধতি বেশ ফলপ্রসূ হল।

মিঃ শট বাড়ীতেই তাঁর বিনোদনের সমস্ত উপকরণ পেয়ে তিনি এখন বাড়ীতেই থেকে দিনের বেশীরভাগ সময় কাটাতে শুরু করলেন। শেষপর্যন্ত অবস্থা এমন পর্যয়ে পৌছাল-মিসেস শটের শত অনুরোধ উপরোধেও তিনি ঘরের বাইরে যেতে চাইতেন না। মিসেস শট্ তাঁর ঐকান্তিক আগ্রহ এবং চেষ্টায় স্বামীর সঙ্গসুখ পেতে থাকলেন এবং নিজেকে পরিণত করলেন স্বামীর আদর্শ পরিচালিকা হিসাবে।

স্বামী স্ত্রী উভয়ে যদি পরস্পরের সমব্যথী এবং সমদর্শী হয়ে উঠতে পারেন তাহলে দাম্পত্য জীবনের সুখ-শান্তি, প্রেম-ভালবাসা বজায় রাখা আদৌ কঠিন হবে না।

চতুর্বিংশ অধ্যায়

স্বামীকে উৎসাহ দিয়ে অনুপ্রাণিত করুন

কোন মানুষকে সুখী করার অর্থ হল সর্বতোভাবে তাঁর সঙ্গে সহযোগিতা করা। সেজন্য একজন আদর্শ স্ত্রী হিসাবে আপনার প্রথম এবং প্রধান কর্ত্তব্য হবে স্বামীর ব্যক্তিগত ইচ্ছা বা আকাঙ্খা কে বাস্তবায়িত করা এবং তাঁকে অনুপ্রেরণ দেওয়া। এ্যান্ডে মাওরিচ তাঁর 'আর্ট অফ ম্যারেজ' নামের গ্রন্থে বলেছেন, কোন বিবাহিত পুরুষের পক্ষে সুখ আনন্দ দুর্লভ হয়ে ওঠে যদি দুজনে সেই আন্দের অংশীদার না হতে পারেন এটা অতি অবাস্তব যে স্বামী স্ত্রী উভয়ের চিন্তাধারা বা মনোভাব একই রকম হবে। সেই হেতু স্বামী ভদ্রলোক মনে মনে যে সমস্ত ইচ্ছা বা আকাঙ্খা পোষণ করেন সেগুলো স্বাধীন ভাবে করার সুযোগ করে দেওয়া একজন আদর্শ স্ত্রীর কর্ত্তব্য হিসাবে বিবেচিত হয়। এ সমস্ত ক্ষেত্রে স্ত্রীদের অসন্তুষ্ট, ক্ষুব্ধ বা বিরক্ত হওয়া উচিত নয়। যে স্ত্রী স্বামীর কোন ব্যক্তিগত শখ বা বৈধ ইচ্ছাতে উৎসাহ দেন তার স্বামী নিঃসন্দেহে স্ত্রীর অনুরাগী হয়ে ওঠেন।

মনোবিজ্ঞানীদের গবেষণালব্ধ ফল থেকে এটা বোঝা যায় যে কোনো স্বামী যদি তাঁর কর্ত্তব্য কর্ম্মকে অবহেলা করে শখের প্রতি বেশী গুরুত্ব দিতে থাকেন তাহলে বুঝতে হবে ব্যাপারটা পরিচ্ছন্ন নয়, তার মধ্যে অনৈতিক কোন ব্যাপার জড়িয়ে আছে। এরপর উচিত হবে সেটার কারণ খুঁজে বার করে তার প্রতিকার করা। তারপর স্বামী ভদ্রলোকটিকে নিজের কাজের ব্যাপারে উৎসাহী করে তোলা মোটেই অসম্ভব হবে না। কারণ শখ কোনো কাজের পর্য্যায়ে পড়ে না—কিন্তু শখের মাধ্যমেই মূল কাজের আনন্দের উপকরণ সংগ্রহ করা হয়।

চীনা বয়ন শিল্পের একজন কুশলী কর্ম্মী ছিলেন মিসেস ক্লার্ক। জাপানীরা তাঁদের সকলকে বন্দী করেন। এই বন্দী জীবনের যন্ত্রণা ভুলে থাকতে তিনি অন্যান্য বন্দীদের কাছে সাহিত্য সম্বন্ধে আলোচনা করতেন—অন্যান্য বিভিন্ন বিষয়ে বক্তৃতা দিয়ে সকলের মনে সাময়িক আনন্দের সঞ্চার করতেন। মিসেস ক্লার্ক সেখানে আর একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করেছিলেন। তিনি জাপানী সেনাবিভাগের কর্ত্তৃপক্ষের অনুমতি নিয়ে বন্দীদের জন্য তাঁদের মধ্য থেকে কয়েকজনকে নির্বাচন করে একটা কোরাস পার্টি গড়ে তোলেন। ঐ দলটি বড় দিনের সময়ে বিভিন্ন রকম নাচ-গান, আমোদ-প্রমোদে অংশগ্রহণ করে সহবন্দীদের আনন্দ দিত। এটা সম্ভব হয়েছিল মিসেস ক্লার্কের

এ সমস্ত বিষয়ে শখ থাকার জন্য আর প্রতিটি মানুষের কোন না কোনো বিষয়ে শখ থাকার প্রয়োজন কারণ এই শখের দ্বারাই অবসর সময় আনন্দে অতিবাহিত করা সম্ভব হয়।

অনেক ক্ষেত্রে স্বামীরা তাঁদের বিচিত্র ধরনের স্বভাবের দ্বারা প্রভাবিত হন। রাত্রিতে তাঁরা অনেক সময়ে ছেলেদের সঙ্গে খেলে বেশ আনন্দ উপভোগ করেন অথবা কখনও কখনও মাছ ধরতে চলে যান। আবার কেউ কেউ গোয়েন্দা কাহিনী পড়ে অবসর সময় কাটাতে ভালবাসেন। এসমস্ত ক্ষেত্রে স্বামীরা তাঁদের অবসর সময় একাকীই অতিবাহিত করেন—আদর্শ স্ত্রীদের এটা একটি লক্ষণীয় বিষয়।

আমার দীর্ঘ জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে এটা আমি লক্ষ্য করেছি যে আমার স্বামী তাঁর বৃদ্ধ বন্ধু হোমারের সঙ্গে প্রতি রবিবারের ছুটি কাটাতে ভালবাসেন। অন্যান্য ছুটির দিনগুলো আমরা একসঙ্গে কাটাতাম। সুতরাং আমি ঠিক করলাম তাঁর পছন্দের ব্যাপারে কোনোরকম হস্তক্ষেপ না করে আমি রবিবার গুলো একাকীই কাটাব। আমার স্বামী যখন বন্ধুদের সঙ্গে বাইরে সময় কাটান তখন তাঁর আচার আচরণ হয়ে ওঠে শিশুদের মত।

প্রকৃতপক্ষে স্বামীরা বাঁধা ধরা নিয়মের মধ্যে থাকতে ভালবাসেন না। একজন স্ত্রীর কর্ত্তব্য হবে তাঁর স্বামীর শখ মেটাবার জন্য খানিকটা সময় এবং স্বাধীনতা দেওয়া। তাহলে তিনি যে অনেক বেশী সুখী ও আনন্দিত হবেন সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নেই।

প্রসঙ্গত এখানে একটা কথা বলা যায় যে একজন নৈরাশ্যপীড়িত মানুষের থেকে একজন সুখী এবং আনন্দিত মানুষ অনেক বেশী কাজের যোগ্য।

পঞ্চ বিংশ অধ্যায়

আপনার সমস্ত কাজে উৎসাহ বজায় রাখুন

একজন আদর্শ গৃহিনী হিসাবে স্বীকৃতি পাওয়ার তৃতীয় উপায় হল কেবলমাত্র দৈনন্দিন জীবনের সাংসারিক কাজের মধ্যে আবদ্ধ না থেকে অন্যান্য কাজের মধ্যে নিজেকে নিয়োজিত করা। সব নারীদের উচিত সাংসারিক দায়িত্ব পালন করে কিছুটা সময় বিনোদনের জন্য অতিবাহিত করা। এর ফলে মনে যথেষ্ট আনন্দ ও উৎসাহ পাওয়া যায়। বৈচিত্রহীন একই রকমের কাজ দীর্ঘ সময় ধরে করতে থাকলে অবসাদগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। কাজের একঘেয়েমি থেকে কিছুসময় নিজেকে সরিয়ে রাখতে পারলে এবং তারপর কাজে অগ্রসর হলে শুধু যে নূতন উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে কাজ করা যায় তাই নয় প্রত্যেকটি কাজ নিখুঁত এবং সুন্দর ভাবে সম্পন্ন করা যায়।

অতিরিক্ত কাজের দায়িত্ব আমাদের উপর ন্যস্ত হলে এবং তা সুচারু ভাবে সম্পন্ন করলে আমরা যতটা ক্লান্ত হয়ে পড়ি তার থেকে অনেক বেশী ক্লান্ত এবং অবসন্ন বোধ করি কাজের একঘেয়েমি বা বৈচিত্রহীনতার কারনে। কাজের মাঝেও বৈচিত্রের স্বাদ মানুষকে স্বভাবতই সতেজ, প্রফুল্ল এবং উৎসাহী করে তোলে।

বৈচিত্রহীন একঘেয়ে কাজের মধ্যে আবদ্ধ থাকলে মনের মধ্যে বিরুদ্ধ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়। একাকীত্বের কারণে যে অবসাদ সৃষ্টি হয় তাকে দূর করার জন্য বিভিন্ন কাজে অংশ নিলে অনেক সুফল লাভ করা যায়। তার মধ্যে সঙ্গীত শিক্ষার আসর, কোনো সেবা মূলক প্রতিষ্ঠান বা ক্রেতা প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কিছুটা সময় কাজ করতে পারলে যে কোনো স্ত্রী বিনোদনের সুন্দর সুযোগ

পাবেন—একথা বলাই বাহুল্য। শুধু তাই নয় বিভিন্ন বিষয়ে তাঁর জ্ঞানের পরিধি যেমন বেড়ে যাবে তেমনি দৃষ্টিভঙ্গীরও অনেক উন্নতি ঘটবে।

টেক্সাসের সান এ্যান্টিনিয়োর নাগরিক মিসেস ওয়াল্টার জি ফ্র্যাঙ্কবিনার তাঁর ছেলেমেয়েদের স্কুলে ভর্ত্তি করার পর অবসর সময় কাটানোর জন্য রবিবার এবং অন্যান্য ছুটির দিনগুলোতে সেণ্ট লুইস গীর্জার স্কুলে শিক্ষিকার কাজ শুরু করেন। তিনি এটা লক্ষ্য করে বেশ অবাক হলেন যে শিশুদের সঙ্গ তাঁর মধ্যে অভিনব আনন্দের সঞ্চার করেছে। তিনি বললেন, 'সাংসারিক কাজের বাইরে আমি অন্যান্য যে সমস্ত কাজে অংশ নিয়েছিলাম তা আমার মানসিক উন্নতি ও মূল্য বোধকে জাগ্রত করেছে।'

কি ধরনের কাজ আপনার পক্ষে উপযুক্ত হবে তা নির্ভর করবে আপনার প্রতিভা এবং রুচি বা পছন্দের উপর। নিউইয়র্কের শেক্সপীয়ার ক্লাবে যোগ দিয়ে বৈচিত্রহীন কাজের একঘেয়েমি কাটিয়ে উঠতে পেরেছিলাম এবং মনে যথেষ্ট আনন্দ ও শান্তি পেয়েছিলাম। এই ক্লাবটার প্রতি আমার যথেষ্ট অনুরাগ ও আস্থা ছিল। সেখানে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনার মাধ্যমে সে সব বিষয়ে জ্ঞান সঞ্চয় করতাম। চার শতকের ঐতিহ্যবাহী প্রাচীন পৃথিবীর পরিমন্ডলে বিচরণ করতে গিয়ে এই বিংশ শতাব্দীর পৃথিবীর সমস্যা গুলোকে নূতন আলোকে দেখার সুযোগ পেতাম। প্রেসিডেণ্ট লিঙ্কনের আদর্শ ও ভাবধারার প্রতি আমার স্বামীর উৎসাহ ও আস্থা অপরিসীম। তাছাড়া শেক্সপীয়ারেরও তিনি একজন বিশেষ গুনগ্রাহী। আমরা উভয়ে পরস্পরের মানসিকতা নিয়ে অনেক সময় আলোচনা এবং সমালোচনায় প্রবৃত্ত হয়েছি। তাছাড়া আমরা বিভিন্ন বিষয়ে যুক্তি তর্ক ও হাসি ঠাট্টার মধ্য দিয়ে সময় অতিবাহিত করে আমরা প্রচুর আনন্দ লাভ করি।

অনেক ক্ষেত্রে এটা দেখা যায় যে বিবাহোত্তর জীবনে স্বামী স্ত্রী-উভয়ের সম্পর্ক এতটাই ঘনিষ্ঠ হয় যে তাঁদের সমস্ত কাজ একই মানসিকতা এবং একই ভাবধারা বা চিন্তাধারার মাধ্যমে সম্পন্ন হয়। একটি মানসিক স্বাতন্ত্র্য বৈচিত্রের সৃষ্টি ক'রে বিবাহিত জীবনকে সুখী ও আনন্দপূর্ণ করে তুলতে সাহায্য করে।

আপনাদের মধ্যে যদি এমন ধারণার সৃষ্টি হয় যে আপনাদের দাম্পত্য জীবনে কোনোরকম অসঙ্গতি সৃষ্টি হয়েছে তাহলে আপনাদের জীবনের সমস্যাগুলোকে বিভিন্ন দৃষ্টিকোন্ থেকে বিচার বা বিশ্লেষণ করে দেখার প্রয়োজন। আপনি আপনার স্বামীর যোগ্য বা উপযুক্ত অর্ধাঙ্গিনী হতে পেরেছেন কিনা সেটা সঠিক ভাবে উপলব্ধি করার চেষ্টা করুন।

ষড়বিংশ অধ্যায়

কিভাবে স্বপ্নের নীড় রচনা করবেন

আজকের দিনের বধূদের সুখী গৃহকোন্ বা স্বপ্ন নীড় গড়ে তোলার জন্য উপযুক্ত মূল্যায়ন হয় না বা তাঁরা যে শ্রদ্ধার উপযুক্ত বিবেচিত হন না এ সম্বন্ধে বহু সমাজতত্ত্ববিদ্ একই অভিমত পোষণ করেন। একজন স্ত্রী হিসাবে তাঁর এই কাজের সম্বন্ধে আমরা যতই উৎসাহী হয়ে উঠি না কেন সামাজিক দিক থেকে তাঁদের প্রতি বা তাঁদের কাজের প্রতি আমরা যথেষ্ট গুরুত্ব দিই না। এর ফলে নারী জাতি নিজেদের অত্যন্ত অসহায় এবং দুঃখী বোধ করেন। মধ্যবিত্ত সমাজে এটা প্রায়শ দেখতে পাওয়া যায় যে, কোন নারী যখন নিজেকে কারো স্ত্রী বা সেই পরিবারের

বধূ হিসাবে নিজের পরিচয় দিতে যান তখন তাঁর কথার মধ্যে যেন নিবেদিত একটি প্রানের সুর ধ্বনিত হয়। কিন্তু যে বধূ তাঁর নিজস্ব ভূমিকা শত দুঃখকষ্ট যন্ত্রণার মধ্য দিয়ে পালন করে হাসিমুখে সাংসারিক সমস্ত কাজ করেন এবং সংসারের সকলকে খুশী করতে তাদের পরিচর্য্যায় দৈনন্দিন জীবনে নিজের সমস্ত কর্ম্মশক্তিকে নিঃশেষ করেন তাঁর গর্বিত হওয়া উচিত। একজন স্ত্রীকে সংসারের সম্পূর্ণ দায়িত্ব নিয়ে বিভিন্ন ধরনের অনেক কাজ করতে হয় আর তার জন্য প্রয়োজন হয় পেশাদারী অভিযাত্রীদের তুলনায় অনেক বেশী বুদ্ধি এবং বহুমুখী দৃষ্টিশক্তির। একজন উপযুক্ত এবং আদর্শ গৃহিনীর জীবনকে আমরা যদি সঠিক এবং সূক্ষ্ম ভাবে বিশ্লেষণ করি তাহলে বিস্ময়ে হতবাক হয়ে যাব।

পরিচ্ছন্ন দৃষ্টি দিয়ে দেখলে আমরা দেখতে পাব, যে কোনো অফিসের সবথেকে বেশী দায়িত্বপূর্ণ কাজে নিযুক্ত কর্ম্মীর থেকে একজন গৃহিনীর কাজ অনেক বেশী, তাঁকে শুধু কর্মী, চতুর, বুদ্ধিমতী হলেই চলবে না—স্বামীর মনোরঞ্জনের জন্য তাঁকে হতে হবে যথেষ্ট সুন্দরী এবং মোহময়ী। সুতরাং একজন স্ত্রীর দায়িত্বে থেকে আমাদের কিছু ত্রুটি বিচ্যুতি ঘটতে পারে তাতে আশ্চর্য্যান্বিত হওয়ার কিছু নেই। যদি গৃহিনীদের বিশেষতঃ তরুনী বধূদের জন্য বাৎসরিক পুরস্কারের ব্যবস্থা থাকত তাহলে আমরা, স্ত্রীরা অত্যন্ত আনন্দ পেতাম।

এখন প্রশ্ন হল আপনার স্বামীর সাফল্যের উপর আপনার ভূমিকা কতটা নির্ভরশীল? এ প্রসঙ্গে "উত্তম্যান দি লস্ট সেক্স" গ্রন্থ রচয়িতা ডঃ মারিয়া ফানহ্যাম বলেছেন, "একজন পুরুষ যে অর্থ উপার্জন করেন তা তাঁর স্ত্রীর যোগ্যতা এবং বুদ্ধিমত্তার মাধ্যমে তার উপযোগিতা ত্রিশ থেকে ষাট শতাংশ বৃদ্ধি পায়। এই অর্থ স্ত্রীর হাত দিয়ে খরচ হলে সপ্তাহ বা মাসের শেষে অর্থের কোন ঘাটতি বুঝতে পারা যায় না। এমনকি কিছু কিছু ক্ষেত্রে তা থেকে সঞ্চয় করা সম্ভব হয়। আমেরিকার বিখ্যাত লাইফ ম্যাগাজিনে 'উওম্যানস ডিলেমা' নামক একটি প্রবন্ধে উল্লেখ করা হয়েছিল যে একজন স্বামী তাঁর পারিবারিক পরিবেশে স্ত্রীর কাছ থেকে যে সহযোগিতা এবং সেবা যত্ন পেয়ে থাকেন তার আর্থিক বিনিময় মূল্য দাঁড়াবে বছরে প্রায় ষাট হাজার মার্কিন ডলার। ১৯৪৭ সালের ১৬ই জুন এই তথ্যটি লাইফ পত্রিকায় প্রকাশিত হয়েছিল।

অনেক বিখ্যাত মানুষের উন্নতি ও সাফল্যের মূলে রয়েছে তাঁদের স্ত্রীরা। এঁরাই নিরীহ নিপীড়িত বধূদের জীবন ধারার পটভূমিকে পরিবর্ত্তিত করে নূতন আশা ও উৎসাহে সঞ্জিবীত করেছেন। দৃষ্টান্ত হিসাবে একজন মহিলার কথা উল্লেখ করব।

উনি হলেন আমেরিকান প্রেসিডেণ্ট আইসেনহাওয়ারের পত্নী। 'টুডে'জ উত্তমেন' পত্রিকায় তিনি যে প্রবন্ধটি রচনা করেছিলেন তাতে তিনি একজন স্ত্রী হিসাবে তাঁর নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গী এবং অনুভূতির মনোজ্ঞ বিবৃতি দিয়েছেন। তাঁর মত একজন মহিলার জীবনের সর্বশ্রেষ্ঠ অবদান হল গৃহবধূ বা একজন স্ত্রী হিসাবে তাঁর জীবনের গৌরবময় ভূমিকা। কারণ তিনি নিজের সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ও সর্ব বিষয়ে প্রলোভন ত্যাগের সাহায্যে স্বমহিমায় উজ্জ্বল হয়ে থাকেন এবং হাসিমুখে সংসারের সমস্ত কাজে আত্মনিয়োগ করেন।

সপ্তবিংশ অধ্যায়

নিজগৃহের আকর্ষণ একান্তই মাধুর্যপূর্ণ

এখানে দুই একটি প্রশ্ন দিয়ে এই অধ্যায়টি শুরু করা যেতে পারে। প্রথমতঃ সারাদিনের পরিশ্রমের পর ক্লান্ত হয়ে আপনার স্বামী কি ধরেনর পরিবেশে ফিরে আসেন? আপনাদের পারিবারিক পরিবেশটি কেমন যা আপনার স্বামীকে সাংসারিক কাজে উৎসাহিত করে এবং দৈনন্দিন কাজগুলো নূতন উদ্যমে সুষ্ঠু এবং সন্দুর ভাবে সম্পন্ন করতে সাহায্য করে? আপনি যেটাকে সঠিক উত্তর বলে মনে করছেন তা কিন্তু সর্বক্ষেত্রে প্রয়োজ্য নয়। সেটা অনেকাংশেই নির্ভর করে আপনার স্বামীর নিজের সাফল্য ও ব্যর্থতার উপর।

সেটা তাঁর নিজের যোগ্যতা বা কর্ম্মক্ষমতার উপর নির্ভর করলেও একজন স্ত্রী হিসাবে আপনার অবদানই অনেক বেশী প্রাধান্য পায়। পরিবারিক পরিমন্ডলে আপনি যে দৃষ্টান্ত স্থাপন করবেন তার উপরেই নির্ভর করবে আপনার সাংসারিক সুন্দর পরিবেশ। একজন গৃহকর্ত্তাকে দক্ষতার সঙ্গে সংসার পরিচালনার জন্য, পরিবারকে তাঁর কিছু মৌলিক চাহিদা পূরণ করার জন্য সাহায্য ও সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে হবে।

এই চাহিদা গুলোকে এখন আমরা আলোচনার মাধ্যমে উপস্থাপিত করব।

১। বিনোদন ঃ—

আমরা যদি কোন কর্ম্মব্যস্ত মানুষকে লক্ষ্য করি তাহলে দেখব তাঁর ব্যস্ততার সময়ে তাঁর মধ্যে কম-বেশী স্নায়বিক উত্তেজনার সৃষ্টি হয়েছে। আর যখন কর্ম্মশেষে তাঁর এই উত্তেজনা অপসারিত হয় তখন স্বাভাবিক ভাবেই তাঁর দেহমন হয়ে ওঠে সতেজ ও প্রাণবন্ত যা আগামী দিনের কর্মের জন্য তাঁকে অনুপ্রাণিত করবে।

অধিকাংশ মহিলা একটি বিশেষ আকাঙ্খার দ্বারা পরিচালিত হন আর তা হল তিনি একজন আদর্শ এবং দক্ষ গৃহিনী হয়ে উঠবেন। যখন কোনো স্ত্রীর মধ্যে এই ধরনের মানসিকতার জন্ম নেয় তখন সেটা তাঁর স্বামীর জন্য একটি প্রতিকূল অবস্থা সৃষ্টি করতে পারে।

জর্জকেলি নামের একজন নাট্যকার তাঁর একটি নাটকের জন্য পুরস্কৃত হয়েছিলেন। এই নাটকের জনপ্রিয়তার অন্যতম প্রধান কারণ হল নাটকের নায়িকা হ্যারিয়েট ক্রোগের মত স্বভাব প্রকৃতি বিশিষ্ট অনেক মহিলাই এই পৃথিবীতে তাঁদের ভূমিকা পালন করে চলেছেন। হ্যারিয়েট খুবই সুন্দর সুসজ্জিত ঝকঝকে পরিচ্ছন্ন পারিবারিক পরিবেশ পছন্দ করতেন। যাঁরা গার্হস্থ্য পরিবেশকে সুন্দর ভাবে সুসজ্জিত না রেখে অপরিচ্ছন্ন আবর্জ্জনার রূপ দিতেন তাঁদের তিনি আদৌ পছন্দ করতেন না বলে তাঁদের কে তিনি তাঁর গৃহে অভার্থনাও জানাতেন না। তিনি তাঁর স্বামীকেও তাঁরই গৃহে তাঁরই পরিবারে একজন অনধিকারী হিসাবে বিবেচনা করতেন। কারণ তাঁর স্বামী গৃহস্থলীর সুসজ্জিত সামগ্রীকে বিশৃঙ্খল অবস্থায় নিয়ে আসতেন।

২। স্বাচ্ছন্দ্য ও আরাম ঃ

গৃহিনীরা সাধারণত বাড়ি-ঘর পরিচ্ছন্ন ও সুসজ্জিত রাখেন। সুতরাং ঘর সাজাবার সময় তাঁদের প্রধান উদ্দেশ্য অর্থাৎ আরাম ও স্বাচ্ছন্দ্যের উপর সর্বাধিক গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। কারণ আরাম ও স্বাচ্ছন্দ্য পুরুষকে তাঁর কাজে উৎসাহিত করার অদ্বিতীয় পন্থা।

স্ত্রীর উচিত ঘর সাজানোর ব্যাপারে তাঁর স্বামীর রুচি সম্বন্ধে সচেতন হওয়া। এ বিষয়ে একজন অবিবাহিত লোকের দৃষ্টান্ত অনুসরণ করা যুক্তিযুক্ত হবে বলেই আমার বিশ্বাস।

একজন অবিবাহিত ভদ্রলোকের কথা আমার মনে পড়ে গেল। ভদ্রলোকের নাম ওয়াল্টার লিঙ্ক। তিনি আমেরিকার নিউজার্সির স্ট্যান্ডার্ড অয়েল কোম্পানীতে ভূতাত্বিকের দায়িত্বপূর্ণ পদে নিযুক্ত ছিলেন। চাকরী সূত্রে তাঁকে পৃথিবীর বহু দেশ ভ্রমন করতে হত। যে সমস্ত অত্যাধুনিক উপকরনে এবং রুচিসম্মত ভাবে তাঁর ঘরটি সাজানো আছে, তা দেখলে মনটা অপূর্ব শান্তিতে ভরে ওঠে। চাকরী উপলক্ষ্যে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশ ভ্রমনের সময় এক একটি দেশের সর্বশ্রেষ্ঠ এক একটি সামগ্রী এনে তিনি তাঁর ঘরকে অত্যন্ত সুন্দর ভাবে সাজিয়েছেন। তাঁর ঘরে ঢুকলে মনটা প্রসন্ন হয়ে যায়। স্বাচ্ছন্দ্য ও আরামের এমন অভূতপূর্ব এবং নিখুঁত আয়োজন সচরাচর চোখে পড়ে না। তবে সবথেকে আশ্চর্যের বিষয় তিনি এখনও পর্য্যন্ত দার পরিগ্রহ করেন নি। তাতে তাঁর বিন্দুমাত্র ক্ষতি বৃদ্ধি হয়নি। তিনি এত স্বাচ্ছন্দ্য এবং আরামের মধ্যে বাস করেন জগতের বিরল সংখ্যক মহিলা তাঁকে সেই আরাম ও স্বাচ্ছন্দ্য দিতে সক্ষম হবেন।

আমরা, স্ত্রীরা যখন নিজেদের সৌন্দর্য্য বোধের মাপকাঠিতে ঘর সাজাবার ব্যবস্থা করি তখন আমরা আমাদের স্বামীর স্বাচ্ছন্দ্য ও আরামের জন্য কি কি প্রয়োজন হতে পারে সে বিষয়ে আদৌ গুরুত্ব দিতে চাইনা, বিষয়টিকে আমরা উহ্য রেখে দিই। স্ত্রী হিসাবে আপনার কর্ত্তব্য হবে আপনার স্বামীর সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের ব্যাপারে তীক্ষ্ণ এবং সতর্ক দৃষ্টি দেওয়া। মনে রাখবেন, স্বামী যদি বিরক্ত বোধ করেন তাহলে বুঝবেন কোথাও আপনার ত্রুটি রয়ে গেছে।

৩। পরিচ্ছন্নতা ও নিয়মানুবর্ত্তিতার গুরুত্ব ঃ

প্রতিটি পুরুষ সুপরিচ্ছন্ন এবং সুসজ্জিত পরিবেশে বাস করা পছন্দ করেন। সময়ানুযায়ী খাওয়া দাওয়ার অব্যবস্থা, প্রাতরাশ পরিবেশনে বিলম্ব, অবিন্যস্ত শয্যা ইত্যাদি বিভিন্ন রকমের অব্যবস্থার জন্য ক্রমশ পুরুষদের ঘরের প্রতি আকর্ষণ কমতে থাকে। এবং এর ফল ভয়ঙ্কর হতে পারে। অন্য স্ত্রীর প্রতি স্বামীর আকৃষ্ট হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

৪। আনন্দপূর্ণ পরিবেশ ঃ

একজন স্ত্রী গৃহের ভাল-মন্দ পরিবেশের জন্য মূলত দায়ী। আপনি যে ভাবে ঘরের পরিবেশকে তৈরী করে রাখবেন তা শুধু আপনার স্বামীর পারিবারিক কাজ কর্মের উপর প্রভাব তৈরী করবে তা নয় তাঁর পেশাগত কাজকেও যথেষ্ট প্রভাবিত করবে। তাঁরা নিজেদের কর্ম্মস্থলে দক্ষতা অর্জন করে নির্দ্দিষ্ট সাফল্যের লক্ষ্যে যাতে পৌছাতে পারেন—সেজন্য আমরা, স্ত্রীরা আন্তরিক ভাবে কামনা করি। আর আমাদের যা কাম্য তা লাভ করার জন্য আমরা গৃহের পরিবেশে শান্তি ও আনন্দের বাতাবরণ সৃষ্টি করতে পারি। স্ত্রী হিসাবে আমাদের কর্ত্তব্য হল পরম যত্ন ও গুরুত্ব সহকারে স্বামীর মানসিক শক্তিকে সঞ্জীবীত করা এবং তাঁকে সর্বতোভাবে সহায়তা করার গুরুদায়িত্ব গভীর ও আন্তরিক ভালবাসার সঙ্গে যথাযথ পালন করা। যে স্ত্রী গৃহের পরিবেশকে এমন প্রীতিপদ করে তোলার যোগ্যতা অর্জন করেছেন তিনিই পারেন স্বামীর জীবনের শূন্যতা কে পূর্ণ করে দিতে।

৫। নিজের পারিবারিক পরিবেশ ও একটি অনুভূতি

পরিবারের সকলকে নিয়ে যে সংসার সেটা হল সুখ ও আনন্দের আশ্রয় স্থল। এখানে প্রত্যেকের মধ্যে যে অনুভূতি বিরাজ করে তা পরিবারের প্রধান ব্যক্তির মধ্যে এক অপূর্ব সহানুভূতির সঞ্চার

করে। কিন্তু পরিবারের পুরুষটিকে যদি স্ত্রীর তিক্ত শাসনকে গুরুত্ব দিয়ে চলতে হয় তাহলে তাঁর শান্তি স্বস্তি এক ধ্বংসস্তুপে পরিণত হয় আর তার ফলে তিনি সমস্ত কিছু থেকে মুক্তি পেতে চাইবেন। সমস্ত ব্যাপারে স্বামীর মতামত নিয়ে চলাই বাঞ্ছনীয়। এমন দেখা যায় অনেক স্ত্রী স্বামীর মতামতের অপেক্ষা না করে নিজের দায়িত্ব নিয়ে অনেক কিছু কেনার পর স্বামীকে বিলের টাকা পরিশোধ করার জন্য বলছেন। সেক্ষেত্রে আপনার হাসি মুখে তাৎক্ষনিক স্বার্থগন্ধ যুক্ত আংশিক কৃত্রিম ভালবাসার ছবি প্রতিফলিত হলেও স্বামী সেটা অনুমান করে আপনার উপর বিরক্ত হতে পারেন।

আপনার রুচি, পছন্দ বা ইচ্ছা অনুযায়ী হয়ত খুব সুন্দর এবং দামী সোফাসেট কেনা হল না তাতে আপনার ক্ষোভের কোন কারণ নেই। কিন্তু আপনার স্বামী যে দোলনা চেয়ারটা কিনেছেন সেটার আপনি নিশ্চয় প্রশংসা করবেন। আপনি লক্ষ্য করবেন আপনার রুচিবোধের সঙ্গে আপনার স্বামীরও রুচিবোধের ক্রমশ সমন্বয় ঘটতে শুরু করেছে।

অষ্টবিংশ অধ্যায়

বৃথা সময় নষ্ট করবেন না

আমাদের মধ্যে অনেককে বলতে শোনা যায় আমার সময় নেই বা আমার সময়ের খুব অভাব। কিন্তু সমস্ত রাত্রি দিনের এই চব্বিশ ঘণ্টা সময়ের বৃথা অপচয় না করে সঠিকভাবে উপযোগী করে তুলতে পারলে আমরা যথা সময়ে যে আশাতীত ভাবে পুরস্কৃত হব সে বিষয়ে কোনো সন্দেহ নেই। আমেরিকার প্রেসিডেণ্টের স্ত্রী মিসেস রুজভেল্টকে কখনও বলতে শোনা যায়নি যে সময়ের অভাব বা হাতে একেবারে সময় নেই। তিনি পড়াশুনা ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের কাজে সর্বদা ব্যস্ত থাকতেন এবং বিভিন্ন জাতির মধ্যে প্রীতি ও বন্ধুত্বের সম্পর্ক স্থাপনের জন্য নিরলস ভাবে প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতেন।

কিন্তু সবথেকে আশ্চর্যের বিষয় এই যে আমরা দীর্ঘ চব্বিশটি ঘণ্টা সময় পেয়েও সেটাকে নিজের এবং সংসারের উন্নতির কাজে উপযোগি করে তুলতে ব্যর্থ হই। কারণ ঘর গৃহস্থলীর সাধারণ কাজে ব্যস্ত থাকার জন্য সংসারের উন্নতির কাজে সময় দিতে পারিনা।

কোন গৃহিনী যদি সঠিক ভাবে সময়কে নির্বাচিত করে তা ব্যয়ের মাধ্যমে সদ্ব্যবহার করতে পারেন তাহলে তার অনুকূল ফলাফল দেখে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন। সুতরাং নিজে ভালো কিছু কাজ করার জন্য সচেষ্ট হোন। অবসর সময়ে পুরো সপ্তাহ ব্যাপি আপনি যে সমস্ত কাজ করেছেন সেগুলোকে বিশদভাবে পর্যালোচনা করুন তাহলে বুঝতে পারবেন কিভাবে পুরো সপ্তাহের সময়কে আপনি ব্যয় করা সময়ের একটা পরিষ্কার ছবি পেয়ে গেলেন। আপনি এবার সময়ের একটা হিসাব তৈরী করে ফেলুন এবং কোন্ কাজের জন্য কতটা সময় আপনি ব্যয় করবেন সেটাও নির্ধারণ করুন। দেখবেন আপনা থেকেই আপনার অযথা সময়ের অপব্যবহার বন্ধ হয়ে গেছে।

নিউ-ইয়র্কে "নিউ ওয়ার্ক ফর সোস্যাল রিসার্চ" এর কর্তা বক্তিরা একটি ট্রেনিং কোর্সের ব্যবস্থা করেছেন। এই কোর্সের উদ্দেশ্য হল মহিলারা যাতে সমাজে উপযুক্ত সম্মান ও স্বীকৃতি লাভ করতে পারেন সে বিষয়ে তাদের শিক্ষা দেওয়া। এই শিক্ষা ব্যবস্থার প্রধান কাজ হল প্রত্যেক

ট্রেনী কিভাবে সময় ব্যয় করে তার একটা তালিকা তৈরী করতে বলা। কারণ দিন রাত্রির চব্বিশ ঘণ্টা সময় থেকে এই সব সময়ের মুহূর্ত্তগুলো শেষ হয়ে যায়।

আপনি নিশ্চয়ই এটা লক্ষ্য করেছেন আপনার পরিচিত মানুষেরা যাঁরা তাঁদের কাজে ব্যস্ত থাকেন তাঁরা যথা সময় তাঁদের নির্দ্দিষ্ট কাজগুলো সম্পন্ন করতে পারেন বলে তাঁদের কখনও সময়ের অভাব ঘটেনা। একজন কর্ম্মী মানুষের স্ত্রী যাঁকে তাঁর তিনটি সন্তানের প্রতিপালনের জন্য যথেষ্ট সময় দিতে হয় আবার তিনি মেট্রনেরও কাজ করেন, কিন্তু প্রতি রবিবার গীর্জায় গিয়ে প্রার্থনায় যোগ দিতে তাঁর ভূল হয় না। তবে এধরনের স্ত্রীদের মধ্যে যথেষ্ট উৎসাহ উদ্দীপনা এবং কর্ম্মশক্তি থাকে। সংসারের কাজকর্ম্ম সুষ্ঠু ভাবে পরিচালনা করেও কিভাবে নিজেদের সব রকমের ব্যবস্থা করে নেওয়া যায়, সেটা তাঁরা শিখে নিয়েছেন। শুধু তাই নয় সময়ের মূল্য সম্বন্ধে যথেষ্ট সচেতন থাকেন বলে সঠিক উপায়ে সময়ের সদ্ব্যবহার করতে জানেন। একথা আমরা সবাই জানি সময় একবার চলে গেলে তাকে আর কখনই ফিরে পাওয়া যায় না। সময়ের অপচয় কিভাবে বন্ধ করা যা সে সম্বন্ধে এখানে কয়েকটি নিয়মের কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

১। ব্যায়িত সময়ের র্পযালোচনা করুন ঃ

প্রতিদিন যে সময় আপনি ব্যয় করেন সেটাকে সূক্ষ্মভাবে পর্যালোচনা করুন তাহলে বুঝতে পারবেন কিভাবে কোন্ কাজে আপনার সময় ব্যয় হয়ে যায়।

২। কাজের জন্য সময় নির্দ্দিষ্ট করে রাখুন ঃ

প্রতি সপ্তাহের পরবর্ত্তী সপ্তাহের জন্য প্রতিদিনের কাজের জন্য আগে থেকে সময় নর্দ্দিষ্ট করে রাখুন। তাহলে যথা সময়ে আপনার কাজগুলো সুষ্ঠু ভাবে সুসম্পন্ন হবে এবং সংশ্লিষ্ট কাজের বিষয়ে আপনার উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তা দূর হবে।

৩। বিভিন্ন উপায়ে সময়কে ব্যবহার করুন ঃ

কোন কাজ করার জন্য আপনি হয়ত যথেষ্ট সময় পাননি এবং সে কাজ আপনার অসমাপ্ত রয়ে গেছে। সেই অসমাপ্ত কাজগুলোকে বেছে নিয়ে সেগুলো শেষ করুন। এটা আপনাকে আপনার অবসর সময়েই করতে হবে।

৪। একটি ঘণ্টার সময়কে দু-ঘণ্টায় পরিণত করুন ঃ

একটা কাজে নিযুক্ত থেকে আর একটি কাজ করা সম্ভব হয়। যেমন বাচ্চাকে পার্কে বেড়াতে নিয়ে গিয়ে সেলাইয়ের কয়েকটি কাজ অনায়াসে করতে পারেন।

৫। সময় বাঁচানোর পদ্ধতি ঃ

ডাকবিভাগ, টেলিফোন, টেলিগ্রাম সংবাদপত্রের বিজ্ঞাপন ইত্যাদি সময় সংক্ষেপের মাধ্যম হিসাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। ভি. পি. পি. মারফৎ যে সমস্ত জিনিস দ্রুত গ্রাহকের কাছে পৌছে যায় তা নিশ্চয়ই সময় বাঁচানোর প্রয়োজনেই আবিষ্কৃত হয়েছে।

৬। সময় বাঁচানোর প্রয়োজনে কেনা বেচার কৌশলগুলো রপ্ত করুন

যদি আপনার নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসের দাম সম্বন্ধে ধারণা থাকে এবং কেনা বেচার কৌশলগুলো সম্বন্ধে আপনি যদি অবহিত হন অর্থাৎ বুদ্ধি খরচ করে আপনি যদি জিনিস পত্র কেনা কাটা করতে পাবেন আর সম্ভব হলে মাসের জিনিসপত্র যদি একসঙ্গে কিনে রাখতে পারেন তাহলে ক্রেতা হিসাবে আপনি যথেষ্ট লাভবান হবেন এবং আপনি অনেকটা সময়ও বাঁচাতে পারবেন।

৭। কাজের প্রতিবন্ধকতা দূর করার চেষ্টা করুন ঃ

আপনি কাজের সময় যে সব প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হন সামান্য চেষ্টা করলেই আপনি সে গুলো দূর করতে পারেন। মিঃ আর্নল্ড তাঁর বিখ্যাত গ্রন্থ, 'হাউ টু লিভ অন টোয়েন্টি ফোর আওয়ার্স এ ডে' তে বলেছেন, একটু সূক্ষ্ম ভাবে চিন্তা করলে আমরা অবাক হয়ে যাই প্রকৃতি কিভাবে আমাদের জন্য দৈনিক চব্বিশ ঘণ্টা সময় সরবরাহ করেন। আমরা সকালে যখন ঘুম থেকে জেগে উঠি আমরা এই ভেবে বিস্মিত হই প্রকৃতি যেন কোন্ অলৌকিক উপায়ে দৈনন্দিন জীবনে চব্বিশটি ঘণ্টা সময় আপনার অন্যান্য মূলধনের সঙ্গে যুক্ত করেছেন। আমাদের মধ্যে এমন মানুষের সংখ্যা বিরল যাঁরা বলতে পারেন, আর একটু সময় পেলেই অনেক কিছু করতে পারতাম।" মনে রাখা দরকার আমরা জীবনের লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য পূর্ণ করার জন্য যে সময় পেয়েছি, তার বেশী সময় আর কখনও কোনো ভাবেই পাবনা কারন জীবন সূর্য্য ক্রমশ অস্তাচলের পথে যাত্রা করছে। অতীতে আমাদের সময় ছিল, বর্ত্তমানে আমাদের সময় আছে এবং ভবিষ্যতে আমাদের সময় থাকবে।

ঊনত্রিংশ অধ্যায়

আপনার বক্তব্যকে সংক্ষিপ্ত করুন

১৯৪৮ সালে ইউরোপের দেশগুলো ভ্রমনের সময় সেখানকার এক ভদ্রলোক আমাদের স্বামী স্ত্রী দুজনকে তাঁর বাড়ীতে নিমন্ত্রণ করেছিলেন। ভদ্রলোকের বাড়ীতে গিয়ে সেখানে তাঁর স্ত্রীকে দেখতে পেলাম না। ভদ্রলোক রান্নাঘরে তাঁর খানসামার কাজের তদারকি করছেন। এর মধ্যে ভদ্রমহিলা ফিরে এলেন। তাঁর সঙ্গে আমাদের বিশেষ কিছু কথাবার্ত্তা হল না। তিনি রান্না এবং খাবারের মেনুর তদারকিতে এতই ব্যস্ত হয়ে পড়লেন যে অন্য কারো দিকে নজর দেওয়ার সময় বা সুযোগ করে উঠতে পারলেন না। ভদ্রলোক যদি তাঁর বাড়ীতে নিমন্ত্রন না করে কোনো রেঁস্তোরায় নিমন্ত্রণ করতেন তাহলে তাঁর সঙ্গে ভাল করে কথাবার্ত্তা বলা যেত বা তাঁর সঙ্গ লাভেরও সুযোগ পেতাম। ভদ্রমহিলার নিশ্চয়ই শর্টকার্ট পদ্ধতির কথা জানা ছিল না। আজকের এই ব্যস্ততা এবং গতির যুগে এই 'শর্টকাট পদ্ধতি বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। আমেরিকার গৃহিনীদের জন্য এই শর্টকাট পদ্ধতি ব্যবহার করতে বা স্বল্প পরিশ্রমে এবং স্বল্পসময়ে কাজ শেষ করার সুযোগ সৃষ্টি করার জন্য গবেষণার কাজ শুরু হয়ে গেছে।

যদি কখনও সময়ের উপযুক্ত ব্যবহার জীবনের কোনো ক্ষেত্রে অপরিহার্য্য হয়ে ওঠে তাহলে

আমরা উপরিউক্ত সুযোগের যথার্থ সদ্ব্যবহার করতে পারি। তার মধ্য দিয়ে একজন নারীকে স্ত্রী ও মায়ের মর্য্যাদা লাভ করতে হয়।

আজকের আধুনিক বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির যুগে পারিবারিক কাজকর্ম্মকে সংক্ষিপ্ত করার ব্যাপারে আমরা যথেষ্ট সচেতন হয়ে উঠেছি। তর মধ্য দিয়েই আপনার দক্ষতা বা নৈপুণ্য বাড়িয়ে তা থেকে আরো সময় বাঁচাতে পারেন কিনা সেটাও পরীক্ষা করে নিন। অনেক ক্ষেত্রে দ্রুততম অথচ সুষ্ঠু ব্যবস্থা অত্যন্ত অপরিহার্য্য হয়ে ওঠে।

সংসারের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেখানে যেমনভাবে রাখা দরকার সেখানে সেইভাবে সুন্দর করে সাজিয়ে রাখার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ ব্যাপারে মোটামুটি একটা গাইড লাইন দেওয়া যেতে পারে।

ক) **নিত্য ব্যবহার্য্য জিনিসপত্র ঃ** তেল, সাবান, টুথপেস্ট, ইত্যাদি নিত্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী মাসের হিসাবে একসঙ্গে কিনে রাখতে পারলে আর্থিক দিক থেকে কিছুটা লাভবান হওয়া যায় এবং খানিকটা সময়ও বাঁচান যায়।

খ) **পরিকল্পনা ঃ** কোন কিছু কেনাকাটা করার আগে সে বিষয়ে একটু চিন্তা ভাবনা করলে ক্রেতার পক্ষে যথেষ্ট সুবিধা হবে। কোন্ জিনিস কতটা প্রয়োজন এবং তা কত দামের মধ্যে হবে সে সম্বন্ধে একটা হিসাব তৈরী করা দরকার এবং তারপরে সেগুলো কেনার জন্য দোকানে উপস্থিত হতে হবে।

গ) **ক্রেতা সহায়ক গবেষণা ঃ** মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের মত বহু উন্নত দেশে ক্রেতা সহায়ক গবেষণা কেন্দ্র প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। এই কেন্দ্রের কর্তৃপক্ষ, বুলেটিন, বিভিন্ন ধরনের ম্যাগাজিন বার্ষিক তালিকা এবং আকর্ষনীয় ক্যাটালগের মাধ্যমে বিভিন্ন পন্যের সাম্প্রতিক মূল্য, তার ওঠানামা, বিশেষ গুণ, গুণগত মান এবং নূতন আবিষ্কার সম্বন্ধে জনগণকে অবহিত করেন। অনুন্নত দেশগুলোতে এধরনের ব্যবস্থা প্রচলিত না থাকলেও নিজের সংসারের প্রয়োজনীয় যাবতীয় জিনিসের চাহিদা সম্পর্কে সচেতন থাকা সম্ভব। আর একটা কথা জেনে রাখা দরকার যে জিনিসের দাম বেশী হলেই তার গুণগত বৈশিষ্ট্য দামের সঙ্গে সমতা নাও রাখতে পারে।

ঘ) **তালিকা মেইনটেন করার ব্যবস্থা করুন ঃ** আপনি যদি সময়কে বাঁচাতে চান আপনার গৃহস্থলীর যাবতীয় প্রয়োজনীয় জিনিসের নিয়মিত একটা তালিকা রাখার ব্যবস্থা করবেন। সমস্ত ব্যাপারটা যদি নিয়মানুগ বিন্যাসের মধ্যে রাখা যায় তাহলে কাজগুলো যেমন সহজসাধ্য হয়ে ওঠে তেমনি অর্থ ও সময়ের অপচয় বন্ধ করা যায়।

যে সমস্ত কাজ করতে আপনার আদৌ ইচ্ছা থাকে না অথচ সেগুলোকে করতে আপনি বাধ্য হন সেগুলোকে সংক্ষেপে অথচ সুষ্ঠুভাবে করার জন্য তিনটি উপায়ের কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

১) **কাজের পরিকল্পনা—** নিজেকে কখন কোন্ কাজে নিয়োজিত করবেন সেগুলো আগে থেকে নির্ধারিত করুন। কিভাবে অযথা সময়ের অপচয় করছেন তার একটা হিসাব তৈরী করুন।

২) **পরামর্শ—**সাংসারিক বিষয়ে আপনি স্বভাবতই আপনার বান্ধবীদের কাছ থেকে পরামর্শ নেন তেমনি আপনার স্বামীর কাছ থেকেও পরামর্শ নেবেন। কখনও ভাববেন না একজন পুরুষ হিসাবে সাংসারিক বিষয়ে তাঁর কোন জ্ঞান বা অভিজ্ঞতা নেই। স্বল্প সময়ে সংক্ষেপে কাজ সম্পন্ন করার দক্ষতার ব্যাপারে পুরুষদের জুড়িমেলা ভার।

৩) **দক্ষতা অর্জনে সতর্কতা**—যে সমস্ত কাজে আপনার নিপুনতার অভাব আছে—সেগুলো অত্যন্ত সতর্কতা বা সাবধানতার সঙ্গে সম্পন্ন করার চেষ্টা করুন। কর্ত্তব্য কর্ম্ম সর্বদা সুষ্ঠু এবং সুন্দর ভাবে সম্পন্ন করার চেষ্টা করতে হবে। আপনার আন্তরিক ইচ্ছা আপনাকে দক্ষতা অর্জনে সাহায্য করবে।

৪) **একটি সতর্কতা**—যে সমস্ত কাজ করে আপনি এবং আপনার পরিবারের সকলেই আনন্দ পান বা খুশী হন সে সব ক্ষেত্রে স্বল্প সময়ে সংক্ষিপ্ত পদ্ধতি অবলম্বন বা প্রয়োগ করার কোন প্রয়োজন নেই। অনেক মহিলা সেলাই করতে বা বিভিন্ন পদের রান্নার মধ্যে স্বাদের বৈচিত্র আনতে ভালবাসেন সে ক্ষেত্রে যেমন শর্টকাট পদ্ধতি প্রয়োগ করার তাঁদের কোন প্রয়োজন হয় না তেমনি আপনি যে সমস্ত কাজ করতে ভালবাসেন সেগুলোকে বেশ সুন্দর ও নিখুঁত ভাবে সম্পন্ন করুন। আর সেই কাজগুলো যেমন আপনার মনের আনন্দ বর্ধন করবে তেমনি সেগুলো আপনার কাছে অত্যন্ত তৃপ্তিদায়ক হয়ে উঠবে।

ত্রিংশ অধ্যায়

কিভাবে আপনার স্বামীকে জনপ্রিয় হতে সাহায্য করবেন

স্বামীকে জনপ্রিয় হতে সাহায্য করার জন্য তিনটি পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন।

১। **স্বামীকে প্রিয় হতে সাহায্য করুন**—

যে সব পুরুষের মধ্যে কোন আকর্ষণীয় গুনের অস্তিত্ব নেই তাঁদের স্ত্রীরা তাঁকে আকর্ষণীয় হতে সাহায্য করতে পারেন। আমার পরিচিত এক ভদ্রমহিলার স্বামী সামাজিক দিকে থেকে অসফল। মানুষের সঙ্গে মেশার তাঁর কোনো যোগ্যতা ছিল না। তিনি যেমন ছিলেন একগুঁয়ে, তর্কপ্রবণ তেমনি সমস্ত ব্যাপারে অধৈর্য্য। কিন্তু তাঁর স্ত্রীর কাছ থেকে যখন তাঁর ছেলেবেলার দুঃখ কষ্টের বর্ণনা শুনলাম তখন আমাদের অন্তর ভদ্রলোকের প্রতি মমতা এবং সহানুভূতিতে পূর্ণ হয়ে গেল। বাল্যকালে তিনি একটু আশ্রয় এবং দুমুঠো অন্নের আশায় আত্মীয়দের দরজায় দরজায় ঘুরে বেড়িয়েছেন। তিনি সে সময় কারো কাছ থেকে বিন্দুমাত্র স্নেহ ভালবাসা পাননি। পেয়েছেন শুধু লাঞ্ছনা-গঞ্জনা আর অপমান। এই সমস্ত কথা শোনার পর ভদ্রলোকের ও ধরনের আচরণের একটা কারণ খুঁজে পাওয়া গেল। তাঁর স্ত্রী হয়ত তাঁকে জনপ্রিয় হতে সাহায্য করার ব্যাপারে ততটা সফল হতে পারেন নি। কিন্তু স্বামীর অমন রূঢ় আচরণের কারণগুলো ব্যাখ্যা করে সকলের কাছ থেকে তাঁর সম্বন্ধে সহানুভূতি আকর্ষণ করতে সক্ষম হয়েছেন। যোগ্যা স্ত্রীরাই পারেন স্বামীর সমস্ত দোষ-ত্রুটি স্খলনে সাহায্য করে একজন ভদ্র এবং মার্জিত রুচির মানুষ হিসাবে তাঁকে গড়ে তুলতে।

২। **সকলের কাছে স্বামীর গুনের প্রশংসা করুন**—

একজন আদর্শ স্ত্রীর ভূমিকায় আপনার কর্ত্তব্য হবে আপনার বন্ধু বান্ধবের এবং পরিচিত সকলের কাছে আপনার স্বামীর গুণ এবং ব্যক্তিত্বের প্রশংসা করা। সেজন্য আপনার বাড়ীতে যখন উৎসব অনুষ্ঠানের আয়োজন করবেন তখন সেগুলো এমনভাবে করবেন যাতে তা থেকে আপনার স্বামীর গুণ এবং ব্যক্তিত্ব পরিস্ফুট হয়ে ওঠে। যাতে তিনি সকলের কাছে আকর্ষণীয় হয়ে ওঠেন তেমন উপায়ই অবলম্বন করার চেষ্টা করবেন।

৩। **বুদ্ধিমতী স্ত্রী হিসাবে নিজেকে প্রমাণ করুন**—অনেক সময় লক্ষ্য করা যায় যাঁরা প্রচুর গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালনে অভ্যস্ত এবং দায়িত্ব পালনের ক্ষেত্রে যাঁদের নিজেদের উপর যথেষ্ট বিশ্বাস আছে তাঁরা আবার কিছু কিছু সামাজিক দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে নানারকম দ্বিধা, দ্বন্দ্ব, সঙ্কোচের মধ্যে পড়ে যান। অতিথি অভ্যাগতদের সঙ্গে ঘরোয়া আলাপের সময় কথার যোগসূত্র হারিয়ে গেলে স্ত্রী তাঁকে প্রয়োজনানুযায়ী কথা যুগিয়ে তাঁকে অপ্রতিভ হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করতে পারেন। স্বামী যদি বাকপটু না হন তাহলে ধীরে ধীরে তিনি সে বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করবেন। এক সময় একজন মেট্রন আমাকে বলেছিলেন কিভাবে তিনি তাঁর নিতান্ত অসামাজিক এবং ঘরকুনো স্বামীকে সামাজিক কাজকর্ম্ম বা আচার অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়ার ব্যাপারে আগ্রহী করে তুলতে পেরেছিলেন। ভদ্রমহিলা জানতেন তাঁর স্বামীর ফটোগ্রাফির বিষয়ে বেশ আকর্ষণ আছে। ভদ্রমহিলা যেটা করলেন, স্বামীকে কিছুই জানতে না দিয়ে ফটোগ্রাফি সম্বন্ধে অভিজ্ঞ দুএকজনকে খুঁজে এনে স্বামীর সঙ্গে আলাপ করিয়ে দিতেন। তারপর দুজনের আগ্রহের সাবজেক্ট এক হওয়ার জন্য তাদের আলাপ বেশ জমে উঠত। সে সময় কথা বলতে বলতে তাঁর স্বামী নিজেকে হারিয়ে ফেলতেন এবং তাঁর আভ্যন্তরীণ সত্ত্বার প্রকাশ ঘটত।

এমন একজন ভদ্রলোকের কথা জানি যিনি চামড়ার ব্যবসা করতেন। বিভিন্ন ধরনের আগ্নেয়াস্ত্র তৈরীর ব্যাপারে তাঁর প্রচুর জ্ঞান ছিল। এ সম্বন্ধে তিনি যথেষ্ট পড়াশোনাও করতেন। অথচ ভদ্রলোকের স্ত্রী স্বামীর এই গুণ সম্পর্কে অবহিত থাকলেও তিনি স্বামীর এই বিশেষ গুণের বিষয়টা কারো কাছে প্রকাশ করেন নি। মহিলা যদি ব্যপারটা সবাইকে জানিয়ে দিতেন তাহলে তিনিও স্বামীর সুনামের অংশীদার হতে পারতেন। শুধু তাই নয় তিনি সকলের কাছে আকর্ষণীয় এবং সকলের প্রিয় পাত্র হয়ে উঠতে পারতেন। একজন আদর্শ স্ত্রীর কর্ত্তব্য—বাইরের সকলের কাছে স্বামীর গুণকীর্ত্তন করা।

একত্রিংশ অধ্যায়

আপনার স্বামীর দোষ এবং গুণ

আপনার স্বামীর প্রতি অপরে যে মতামত বা ধারণা পোষণ করেন তা অনেক ক্ষেত্রে আপনার ধারণারই প্রতিরূপ হতে পারে। এ প্রসঙ্গে একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। একদিন আমার একটা প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য ডিলারকে ফোনে যোগাযোগ করি। ভদ্রলোক সে সময়ে দোকানে ছিলেন না বলে তাঁর স্ত্রী ফোনটা রিসিভ করলেন এবং তিনি ভদ্রলোকের হয়ে কথা বললেন। তাঁর কাছ থেকে জানতে পারলাম তাঁর স্বামীর এসমস্ত ব্যাপারে প্রচুর অভিজ্ঞতা আছে। তিনি বললেন, আমি যদি মনে করি তাহলে তিনি আমার বাড়ীটা দেখে আসার ব্যবস্থা করবেন। তাঁর সম্বন্ধে তাঁর স্ত্রীর যে সুন্দর ধারণা তা নিঃসন্দেহে আমার মধ্যে প্রতিফলিত হল এবং আমাকে প্রভাবিত করল। আর সেটা হল তাঁর স্ত্রীর জন্যেই। কোন মানুষের গুণগত উৎকর্ষতার প্রকাশ এবং পরিচিতি অনেক ক্ষেত্রে স্ত্রীদের দ্বারা সমৃদ্ধ হয়।

প্রকৃত পক্ষে আমরা একজন মানুষকে যে দৃষ্টিকোন্ থেকে বিচার করি তাঁকে যে চরিত্রের মনে করি এবং তাঁকে যে ভাবে উপস্থাপিত করি তিনি তাঁর অজ্ঞাতসারে তেমন মানুষেই পরিনত হন।

সে সমস্ত মানুষ বিভিন্ন পেশায় নিযুক্ত তাঁদের স্ত্রীদের নিজের স্বামীর সম্বন্ধে সর্বদা একটা

সন্তোষজনক এবং অনুকূল ধারনা দেবার প্রবণতা থাকে। যেমন কোনো অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রণ রক্ষা করতে অসুবিধা বা অক্ষমতার কথা জানাতে গেলে স্ত্রীরা ব্যাপারটা অন্যভাবে উপস্থাপিত করেন। সেক্ষেত্রে তাঁদের বক্তব্য হল তাঁদের স্বামীরা অনুষ্ঠানে যোগ দিতে ভীষণ ইচ্ছুক কিন্তু অফিসের প্রচন্ড কাজের চাপে এবং সময়ের অভাবে তাঁরা তা করে উঠতে পারেন না। অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়া বা না দেওয়ার প্রসঙ্গে কথা বলতে গিয়ে স্ত্রী যদি স্বামীর অন্য কোন বিশেষ গুণের কথা কীর্ত্তণ করেন তাহলে সেটা দোষাবহ হয় না—অবশ্য এটাও দেখতে হবে যে সে ক্ষেত্রে তিনি নিশ্চয়ই ভদ্রতা বা রুচিবোধের সীমা অতিক্রম করেন নি।

বিখ্যাত মানুষরা জানেন, এমন একজন মহিলার স্বামী হওয়া নিশ্চয়ই বিশেষ গৌরবের যিনি উপযুক্ত বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে প্রকাশ করতে পারেন যে তাঁর সঙ্গে একজন বিশিষ্ট এবং সফল মানুষের বিয়ে হয়েছে। চিকাগোতে জুনিয়র এ্যাসোসিয়েশান অফ কমার্সের অনুষ্ঠিত একটি মিটিং-এ এই মতামত ব্যক্ত করা হয় যে, স্ত্রীদের অবহেলা করা বা তাদের কাজের কোন গুরুত্ব বা মর্যাদা না দেওয়া অত্যন্ত অমানবিক। তাঁরা নিজেদের সবথেকে যোগ্য সেলস্‌উত্তম্যান হিসাবে প্রমাণিত করতে পারেন যদি তাঁদের মধ্যে আতিশয্যের প্রবণতা না থাকে। তিনি, আপনার পক্ষে করা অসম্ভব এমন কোন ব্যাপারকে এমন ভাবে উপস্থাপিত করতে পারেন যেন সহজেই সেটা আপনার পক্ষে করা সম্ভব। তাঁরা ইচ্ছা করলে অনেক কিছুই করতে পারেন। স্বামীর গুণ বা উৎকর্ষতা সম্বন্ধে একজন স্ত্রী যেমন অপরের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারেন তেমনি তাঁকে যদি তাঁর স্বামীর দোষ ত্রুটির কথা পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে উল্লেখ করতেই হয় তাহলে তিনি সেগুলোকে হালকা করে দেখাতে পারেন। সত্যি কথা বলতে আমাদের সকলের মধ্যে কিছু না কিছু দোষ ত্রুটি থাকেই। জগতের কোন মানুষই ত্রুটি মুক্ত নয়। স্ত্রীদেরও অনেক ভুল ত্রুটি থাকে কিন্তু তা সংসারের পরিমন্ডলের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে কিন্তু একজন পুরুষের ভুল ত্রুটির জন্য তাঁর জীবনের সাফল্য বাধাপ্রাপ্ত হয়। অনেক শিক্ষিতা স্ত্রী তাঁদের স্বামীদের শিক্ষাগত অযোগ্যতা দূর করে তাঁকে সে বিষয়ে যোগ্য করে তুলতে পারেন। যে সমস্ত মানুষ জীবনে সাফল্যের শীর্ষস্থান অধিকার করেছেন স্বামীর জীবনের বাধা-বিপত্তি দূর করে তাঁদের চলার পথ মসৃণ করে তোলায় স্ত্রীদের অবদান পরিমাপ যোগ্য নয়।

আপনার স্বামী যদি বিনয়ী এবং মুখচোরা স্বভাবের হন তাহলে আপনি আপনার স্বামীকে সাহায্যের মাধ্যম হিসাবে নীচের পদ্ধতি গুলো ব্যবহার করতে পারেন।

ক) আপনার স্বামীর অতীতের সাফল্যের বিষয়গুলো সম্বন্ধে সচেতন করে তুলুন।

খ) স্বামীর কাছে বিভিন্ন বিষয়ে মতামত জানতে চেয়ে তাঁকে গুরুত্বপূর্ণ করে তুলুন এবং তাঁর আত্মপ্রকাশের সুযোগ দিন।

গ) আপনার-বন্ধু-বান্ধব এবং পরিচিত ব্যক্তিরা এমন হবেন যাঁরা আপনার স্বামীর গুনের প্রশংসা করবেন এবং তাঁর কাজে উৎসাহ যোগাবেন। আপনার স্বামীর বাহ্যিক আচার আচরণের দ্বারা তাঁর আসল স্বভাব প্রকৃতি হয়ত চিহ্নিত হবে না বা তাঁকে হয়ত বিচার করা যাবে না কিন্তু মানুষ তাঁর ঐ আচার আচরণকে কেন্দ্র করেই তাঁর সম্পর্কে ধারণা পোষণ করবে।

দ্বাত্রিংশ অধ্যায়

স্বামীর আয় বুঝে ব্যায় করা ও তাঁর স্বাস্থ্য ও সম্পদ রক্ষা করার দায়িত্ব আপনারই

পারিবারিক বা সাংসারিকজীবনে আর্থিক অসঙ্গতি এবং দারিদ্র্যের মত অভিশাপ আর দ্বিতীয়টি নেই। যাঁর নিজের আয়ের অনুপাতে ব্যায়ের পরিমান অনেক বেশী তাঁকে পরিণামে আর্থিক সংকটে পড়ে অশেষ যন্ত্রণার মধ্যে দিন কাটাতে হয়। কারো স্ত্রী যদি অমিতব্যয়ী হন তাহলে তিনি তাঁর স্বামীর কাছে একটা বিরাট বোঝা হয়ে দাঁড়ান। আবার দেখা যায় বেশী উপার্জ্জনে বেশী ব্যয়ের প্রবণতা তৈরী হয়। আমি, সংসার সংক্রান্ত বিষয়ে একটি মনস্তত্বের বই পড়ার সুযোগ পেয়েছিলাম। যিনি বইটি লিখেছিলেন তিনি একজন মনোবিজ্ঞানী। তিনি সংসারের আয় ব্যায়ের হিসাবের ব্যাপারটা মোটেই সহ্য করতে পারতেন না। তিনি মনে করতেন পারিবারিক আয় ব্যায়ের ব্যাপারটার মধ্যে কোন সমস্যা বা জটিলতা নেই। তিনি বলেন তাঁর হাতে টাকা থাকলে তিনি ইচ্ছামত খরচ করবেন আর না থাকলে সংযমী হয়ে উঠবেন।

ভদ্রলোক যে মতামত ব্যক্ত করলেন সেটাকে বেশ সহজ বলে মনে হল। কিন্তু সেটা সর্বক্ষেত্রে গ্রহণযোগ্য নয়। এই পদ্ধতিকে আদর্শ অর্থনীতির পর্যায়ভুক্ত করা যায় না এবং এধরনের ব্যয় অপব্যয় ছাড়া আর কিছুই নয়।

আয় ব্যয়ের হিসাবের মধ্য দিয়ে আপনি ও আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা উপার্জনের কিছুটা ব্যয় করেন। আয় ব্যায়ের হিসাবের অর্থ এই নয় যে পরিকল্পনা বা উদ্দেশ্য বিহীন ব্যয় কিংবা নিখুঁত হিসাবের একটা পরিষ্কার ছবি মাত্র। এটা হল আপনার নির্দিষ্ট উপার্জ্জনের সাহায্যে একসঙ্গে অনেক বেশী জিনিস কেনার একটা পরিকল্পিত সূচী। বাজেট অনুযায়ী আপনি যদি আয়-ব্যায়ের একটা তালিকা তৈরী করেন তাহলে কেনা কাটার ব্যাপারে কোন্টাকে সংযোজিত করবেন-কোন্টাকে বাদ দেবেন-কোনটাকে কমাবেন কোনটাকে বড়াবেন সেটা বোঝা আপনার পক্ষে অত্যন্ত সহজ হয়ে উঠবে। বাজেট অনুযায়ী চলতে যদি আপনি অভ্যস্ত না হন তাহলে বাজেট পদ্ধতি অনুসরণ করার উপায় গুলো লিপিবদ্ধ করুন। তাছাড়া আপনি কিভাবে সুপরিকল্পিত উপায়ে সংসারের ব্যয় নির্বাহ করবেন সেটাও সযত্ন অনুশীলনের মাধ্যমে শুরু করতে চেষ্টা করুন।

আপনার স্বামীকে জীবন যুদ্ধে জয়ী করে তাঁকে সাফল্যের জয়মাল্যে ভূষিত করতে এবং অর্থনৈতিক দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত রাখতে তাঁর উপার্জনের সঙ্গে সমতা বজায় রেখে সাংসারিক চাহিদা পূরণ করার চেষ্টা করুন। আপনার নিকটতম ব্যাঙ্কের নিশ্চয়ই নিজস্ব বাজেট থাকে এবং সে বিষয়ে তাঁদের কোন উপদেষ্টা থাকা অসম্ভব নয়। সুতরাং আপনার সাংসারিক বাজেট তৈরী করার জন্য তাঁদের সাহায্য নিতে পারেন। তাঁরা নিশ্চয়ই সানন্দে এবং সাগ্রহে আপনার দিকে সে ব্যাপারে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেবেন, তাছাড়া বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান বা সংস্থা পারিবারিক বাজেটের উপর সাপ্তাহিক বা মাসিক বুলেটিন প্রকাশ করে থাকেন সেগুলোও যদি মন দিয়ে পড়তে পারেন তাতেও আপনি উপকৃত হবেন। তবে আপনার সঙ্গতি ও প্রয়োজনের উপরে গুরুত্ব দিয়ে আপনাকে আপনার পারিবারিক বাজেট তৈরী করে নিতে হবে। কিভাবে আপনি বাজেট তৈরী করবেন—সে সম্বন্ধে মোটামুটি একটা ধারণা দেওয়া যেতে পারে—

১। প্রাথমিকভাবে খরচের একটা তালিকা রাখার পরিকল্পনা নিন

কিভাবে কোন খাতে আপনি ব্যয় কমাবেন সেটা যদি বুঝতে না পারেন তাহলে আপনার পক্ষে ব্যয়ভার কমানো সম্ভব হবে না। সুতরাং মাসিক একটা ব্যয়ের হিসাব তৈরী করে নিন। ফলে বছরের কোন খাতে কত ব্যয় হয়েছে সেটা আপনি পরিষ্কার ভাবে বুঝতে পারবেন। যদি দেখেন এই পদ্ধতিতেও ব্যয়ের পরিমান বৃদ্ধি পেয়েছে তাহলে সেই ব্যয় কমানো আপনার পক্ষে কঠিন হবে না।

২। আপনার সংসারের প্রয়োজনের দিকে নজর রেখে বাজেট তৈরী করুন

বছরের নির্দ্দিষ্ট ব্যয়ের একটা হিসাবের তালিকা তৈরী করুন যেমন, জিনিসপত্র কেনা কাটা, বাড়ী ভাড়া, ঋণ পরিশোধ, বীমার প্রিমিয়াম ইত্যাদি। পারিবারিক বাজেট তৈরী করতে গেলে এটা অসুবিধার সৃষ্টি করবে সুতরাং এই ধরনের বাজেটে পারিবারিক সদ্যস্যদের সহযোগিতা একান্তভাবে অপরিহার্য্য এবং গুরুত্বপূর্ণ।

৩। বার্ষিক উপার্জ্জনের এক দশমাংশ পরিবারের জন্য নির্দ্দিষ্ট করে রাখুন

উপার্জ্জনের এক দশমাংশ অর্থ পরিবার এবং নিজের জন্য নির্দ্দিষ্ট করে রাখার শ্রেষ্ঠ উপায় হল নিজেকে আর পরিবারকে পাওনাদার হিসাবে চিন্তা করা। একজন স্ত্রী হিসাবে আপনি আপনার স্বামীর উপার্জ্জনের এক দশমাংশ যদি সঞ্চয় করতে পারেন তাহলে সংসারের স্বচ্ছলতা বজায় রাখতে —দ্রব্য মুল্য বৃদ্ধি সত্ত্বেও আপনি কোন সমস্যার সম্মুখীন হবেন না।

৪। দুঃসময়ের জন্য সঞ্চয়

অধিকাংশ বাজেট প্রস্তুতকারকদের মতে, তিন মাসের উপার্জ্জনের সম পরিমান অর্থ দুঃসময়ের জন্য সঞ্চয় করে রাখার প্রয়োজন। এমার্জেন্সী ব্যাঙ্কের এ্যাকাউণ্ট গুলোকে সঞ্চয়ের কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে। সঞ্চয় প্রবণতা যদি অযৌক্তিক হয় তাহলে গুরুত্বপূর্ণ অনেক কাজ বাধাপ্রাপ্ত হয়। একসঙ্গে অনেক বেশী পরিমান অর্থ সঞ্চয়ের ইচ্ছাকে সংযত করে স্বল্প পরিমান অর্থ নিয়মিত ভাবে সঞ্চয় করলে পরিবারের আর্থিক স্বচ্ছলতা বজায় থাকে এবং সঞ্চয়ের আনন্দও উপভোগ করা যায়।

৫। বাজেট প্রস্তুতে পরিবারের সকলেই যেন উদ্যোগী হন

বাজেট বিশেষজ্ঞদের অভিমত হল বাজেট তৈরীর কজে পরিবারের সকলেই যেন সহযোগি এবং উৎসাহী হয়ে ওঠেন। বাজেট প্রস্তুতের সময় পরিবারের সদস্যারা সেখানে উপস্থিত থেকে পরস্পরের নানারকম অভিযোগ আলোচনার মাধ্যমে নিজেরাই সমাধান করতে পারেন।

৬। জীবন বীমার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করুন—

ইনস্টিটিউট অফ লাইফ ইনস্যুরেন্সের মহিলা শাখার দায়িত্বপূর্ণ প্রধান পরিচালিকার পদে

নিযুক্ত মেরিয়ান স্টিভেন্স বীমা সংক্রান্ত তথ্যের উপর অত্যন্ত দক্ষতার সঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা করতে পারতেন। আর সেটা পারতেন তাঁর দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতার জন্য। পরিবারের স্ত্রীদের এ সম্বন্ধে কিছু প্রশ্ন করা উচিত বলে মনে করেন। যেমন

১) আপনি কি জানেন জীবন বীমার পলিসি হোল্ডার হতে গেলে আপনার পরিবারের প্রধান প্রয়োজন গুলোর মধ্যে কোন্ গুলো পূরণ করতে হবে?

২) স্থায়ী ও অস্থায়ী পলিসির মধ্যে পার্থক্য কি এবং দুটোরই লক্ষ্য যে সমান গুরুত্বপূর্ণ সে বিষয়ে আপনার কি কোন ধারণা আছে?

৩) আপনি বোধ হয় এটা জানেন না আধুনিক জীবন বীমা দু ধরনের উদ্দেশ্য পূরণের সহায়ক। যদি বীমা কারীর হঠাৎ মৃত্যু হয় তাহলে সম্পাদিত চুক্তি অনুসারে বীমা পলিসির সম্পূর্ণ টাকাটাই যিনি নমিনী হবেন আইনতঃ তাঁরই প্রাপ্য হবে। আর বীমাকারী যদি হঠাৎ না মারা যান তাহলে নির্দিষ্ট সময়ের পরে তিনি টাকাটা পাবেন যেটা তাঁর বাধ্যর্কের মূলধন হিসাবে বিবেচিত হবে। এই সমস্ত প্রশ্নের উত্তর কেবল মাত্র আপনার স্বামী জানলেই চলবে না পরিবারের অন্যতম বিশিষ্ট ভূমিকা এবং গুরুত্বপূর্ণ পদাধিকারিনী হিসাবে আপনারও জানার একান্ত প্রয়োজন।

ত্রয়োত্রিংশ অধ্যায়

অকাল মৃত্যুর হাত থেকে স্বামীকে কিভাবে রক্ষা করবেন?

অধিক পরিমানে খাদ্য গ্রহণ পুরুষদের অকাল মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। সেজন্য স্ত্রীরা অনেক ক্ষেত্রে দায়ী। বিশেষজ্ঞদের মতে পঞ্চাশ বছরের আগে অনেক পুরুষের মৃত্যু হয়। স্ত্রীদের তুলনায় স্বামীদের অকাল মৃত্যুর হার সত্তর থেকে আশি শতাংশ বেশী। সেজন্য একজন মহিলাকেই দায়ী করা হয়।

'টুডেজ উইমেন' এর একটি প্রবন্ধে ডঃ হার্বার্ট পোলক বলেছেন, "স্বামীকে সুস্থ রাখার জন্য আপনি যদি আন্তরিক ভাবে চেষ্টা করেন—তাহলে আপনার স্বামীর পরমায়ু অনেকটাই বেড়ে যেতে পারে। আপনার স্বামীর পরমায়ু বাড়ানোর ক্ষমতা আপনারই হাতে।

স্বামীর ওজন অস্বাভাবিক ভাবে বৃদ্ধি পেলে পরমায়ু বৃদ্ধির আশা অনেকটাই কমে যায়। স্বামীকে সুস্থ রাখার ব্যাপারে আমাদের প্রচুর দায়িত্ব আছে। তাঁর স্বাস্থ্য এবং শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে গেলে সর্বোপরি তাঁকে দীর্ঘজীবি করে তুলতে হলে তাঁর খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে কঠোর ভাবে নিয়ম মেনে চলার প্রয়োজন। তাঁকে চর্বিহীন ক্যালোরিযুক্ত খাদ্য দেওয়া উচিত। প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের ডায়েট চার্ট বা খাদ্যতালিকা তৈরি করে নেওয়া উচিত।

ডঃ ইউজিন হোয়াইটহড বলেন চর্বিজাতীয় খাবার বর্জন করা একান্তই আবশ্যক এবং খাবার গুলো প্রোটিন সমৃদ্ধ হওয়া উচিত। উত্তেজক খাদ্য সর্বতোভাবে বর্জনীয়।

মনোবিজ্ঞানী ডঃ রবার্ট ভি সেনিগারের মতে খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠা অভ্যাস করতে হবে। এটা একজন মানুষের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। এই সময় আপনার স্বামীকে স্বাস্থ্যপ্রদ প্রাতঃরাশের ব্যবস্থা করবেন। আমার এক বান্ধবী খুব সকালে ওঠা অভ্যাস করে খুব ভাল ফল পেয়েছেন। আপনি একজন কর্ম্মব্যস্ত মানুষ হলে সূর্যোদয়ের আগে শয্যাত্যাগ করার অভ্যাস করুন, আপনি তাতে নিশ্চয়ই উপকৃত হবেন।

যদি আপনার স্বামীর সুস্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বজায় রাখতে চান এবং তাঁকে দীর্ঘজীবি করে তুলতে চান তাহলে কতকগুলো নিয়ম পালন করে চলার চেষ্টা করুন।

১। স্বামীর শরীরের দিকে নজর দিন, তাঁর শরীরের ওজনের ওঠা নাম লক্ষ্য করুন

লক্ষ্য করুন স্বাভাবিকের থেকে তাঁর শরীরের ওজন এক দশমাংশ বেড়েছে কিনা। এরকম অবস্থা হলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তাঁর ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী খাদ্যতালিকা তৈরী করে নিন দেখবেন যে খাবার আপনি স্বামীকে দিচ্ছেন তা যেন রুচিকর হয়।

২। বাৎসরিক মেডিকেল চেক আপ

আপনি স্বামীকে বছরে অন্তত একবার ডাক্তারী পরীক্ষা করার জন্য উৎসাহিত করুন। প্রথম অবস্থায় যদি রোগ ধরা পড়ে এবং সঠিক চিকিৎসার ব্যবস্থা হয় তাহলে মৃত্যুর সম্ভাবনা অনেকটাই কমে যাবে।

৩। স্বামীকে অতিরিক্ত কাজ করতে দেবেন না

প্রতিটি মানুষ তার জীবনে যশ অর্থবিত্ত এবং প্রতিষ্ঠা লাভের গৌরব অর্জন করতে চায়। সেজন্য আছে দীর্ঘ জীবন লাভের প্রয়োজনীয়তা সুতরাং আপনার স্বামী যদি চাকরীতে উন্নতি করতে চান তাহলে তাঁর উপর শারীরিক এবং মানসিক চাপ, মাত্রা অতিক্রম করবে। সেজন্য আপনার স্বামীর উচ্চাভিলাষের লাগামকে নিয়ন্ত্রনে রাখার চেষ্টা করুন।

অতিরিক্ত উপার্জ্জনের অর্থ যদি স্নায়বিক উত্তেজনা, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ এবং অকাল মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়ায় তাহলে দুশ্চিন্তা বা উত্তেজনার শিকার না হয়ে মানসিক শান্তি লাভের জন্য স্বল্প আয়ে তুষ্ট থাকতে হবে। সে কারনে আপনার স্বামীকে যদি অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে দেখেন তাহলে তাঁকে তা থেকে বিরত করার চেষ্টা করুন এবং অল্প আয়ে সন্তুষ্ট থাকার জন্য তাঁকে যুক্তি দিয়ে বোঝান। তাঁর উত্তেজনার কারণগুলোকে দূর করার চেষ্টা করুন।

৪। পরিমিত বিশ্রাম

আপনার স্বামীর যতটা বিশ্রামের প্রয়োজন ততটাই যাতে বিশ্রাম পান সে বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন। মনে রাখবেন ক্লান্ত ও অবসাদ দূর করার শ্রেষ্ঠ উপায় হল শ্রান্ত হওয়ার আগেই বিশ্রাম নেওয়া। এভাবে মাঝে মাঝে বিশ্রাম নিতে পারলে দীর্গ সময় যাবৎ কাজ করলেও বিন্দুমাত্র ক্লান্তি স্পর্শ করতে পারবে না।

বিখ্যাত ছোট গল্পকার এবং ঔপন্যাসিক সমারসেট মম্ তাঁর সত্তর বছর বয়সের পরেও যথেষ্ট কর্ম্মক্ষম ছিলেন। তিনি জানিয়েছিলেন খাওয়ার পর তিনি কিছুক্ষণ ঘুমান বলে তাঁর কর্ম্মক্ষমতা এবং জীবনীশক্তিকে অটুট রাখতে পেরেছেন। ব্রিটিশ প্রধান মন্ত্রী উইনস্টন চার্চিল—লাঞ্চের পরে ঘণ্টাখানেক ঘুমিয়ে নিতেন।

৫। পারিবারিক জীবনকে সুখে রাখুন

সর্বদা সর্ব বিষয়ে অভিযোগপ্রবণ স্ত্রীরা স্বামীর উন্নতি ও সাফল্যের পথের কাঁটা হয়ে দাঁড়ান। শুধু তাই নয় তাঁর মধ্যে দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ সৃষ্টি করে পরোক্ষভাবে স্বাস্থ্যহানি ঘটান। উত্তেজনা, ক্রোধ, দুঃখ ইত্যাদি কারণে দুশ্চিন্তার আঘাতে যে মানুষের মনের দ্বার রুদ্ধ হয়ে যায় তাঁদের স্নায়ুর শক্তি হ্রাস পাওয়াতে সেগুলো সুষ্ঠুভাবে কাজ করতে পারে না। ফলে প্রতিটি পদক্ষেপে তাঁরা বাধার সম্মুখীন হন এবং তাঁদের দুঃখময় জীবনের চরম ক্ষতির আশঙ্কা থাকে।

যে মানুষ সঠিক ভাবে জীবনকে উপভোগ করতে পারেন তিনিই জীবনে সফল। সুতরাং প্রতিটি স্ত্রীর প্রথম এবং প্রধান কর্ত্তব্য হল স্বামীর শারীরিক এবং মানসিক কল্যানের জন্য নিজেকে সর্বতোভাবে নিয়োজিত করা।

সংক্ষেপে বত্রিশ ও তেত্রিশ অধ্যায়ের কয়েকটি সূত্র—

আপনার স্বামীর স্বাস্থ্য ও সম্পদ রক্ষা করার জন্য কতকগুলো সংক্ষিপ্ত উপায়—

১) উপার্জ্জন অনুযায়ী জীবন যাপন করতে শিখুন।

২) স্বামীর শরীর ও স্বাস্থ্যের দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন।

৩) লক্ষ্য করুন ক) তাঁর ওজনের তারতম্য হচ্ছে কিনা।

খ) নিয়মিত আপনার স্বামীর মেডিকেল চেক আপ হচ্ছে কিনা।

গ) তাঁকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে হচ্ছে কিনা।

ঘ) তিনি পরিমিত বিশ্রামের সুযোগ পাচ্ছেন কিনা।

ঙ) তাঁর সাংসারিক জীবন শান্তিপূর্ণ কিনা।

চতুস্ত্রিংশ অধ্যায়

আমাদের ভালবাসা যেন আন্তরিক হয়

নিউইয়র্ক সিটি ইয়ুথ হাউসের সেক্রেটারী এক সম্মেলনে বক্তৃতা দেবার সময় বলেন যে, শিশু ও কিশোরদের অপরাধের অন্যতম প্রধান কারণ হল তাদের প্রতি আন্তরিক ভালবাসার অভাব এবং তাদের প্রতি ঘৃণা এবং অবহেলা। যখন তারা বুঝতে পারে তারা সকলের ভালবাসা থেকে বঞ্চিত এবং সকলের অবহেলার পাত্র তখন তাদের মন সুপ্রবৃত্তি পূর্ণ চিন্তাধারা থেকে সরে এসে অপরাধ মূলক চিন্তাধারায় রূপান্তরিত হয় এবং অপরাধ মূলক কাজের মধ্যে আনন্দ ও তৃপ্তির সন্ধান করে।

টম একজন ১৯ বছর বয়সের কিশোর অপরাধী সে দশবছরেরও বেশী সময় জেলে কাটিয়েছে। তার বক্তব্য, তাকে স্নেহ, মায়া, মমতা আর ভালবাসা দিয়ে ভরিয়ে রাখবে এমন কাউকে তার প্রয়োজন।

যে সমস্ত শিশু বা কিশোর কিশোরী স্নেহ মমতা থেকে বঞ্চিত তারা অপরাধমূলক কাজের মধ্যে লিপ্ত থেকে এই সমস্ত মানসিক বৃত্তিগুলোর অভাব পূরণ করার চেষ্টা করে। প্রীতি ভালবাসা বা বন্ধুত্বকে কেন্দ্র করে আমরা সমস্ত আশা আকাঙ্খা উদ্যম উৎসাহ নিয়ে বেঁচে থাকি। আন্তরিক ভালবাসার অভাবে আমাদের মনের সুকোমল প্রবৃত্তিগুলো ধীরে ধীরে শুকিয়ে যেতে থাকে।

এই মনুষ্য জীবনে নর-নারীর প্রেমের শক্তি দুর্নিবার এবং আমোঘ। সেই হেতু স্বামীর জীবনে আপনার প্রেমের গুরুত্ব যে কতখানি তা ব্যাখ্যা করার চেষ্টাই বাতুলতা। আপনার ভালবাসা যদি আন্তরিক হয় এবং তা যদি কৃত্রিমতার আবরণে আবৃত না থাকে তাহলে আপনি তাঁকে সুখী করতে এবং তাঁর সাফল্যের পথের অন্তরায়গুলোকে দূর করার জন্য আন্তরিক ভাবে ব্যাকুল হয়ে উঠবেন। স্বামীর প্রতি আপনার আন্তরিকতা আপনার সন্তানদের কল্যানে পরোক্ষভাবে এক অতি মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রচনা করবে। আমরা এখন দেখব, আমাদের ভালবাসাকে কিভাবে আন্তরিকতার ছোঁয়ায় খাঁটি সোনা করে তুলতে পারি।

১। দৈনন্দিন জীবনে ভালবাসার প্রকাশ

পরস্পরের প্রতি ভালবাসা দাম্পত্য জীবনের সাফল্যের প্রধান অঙ্গ। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায়—স্ত্রী, স্বামীর বিপদের মুহূর্ত্তগুলোও আন্তরিকতা, ব্যাকুলতা ও মহত্ত্বের পরিচয় দিয়ে থাকেন। কিন্তু স্বামীর দৈনন্দিন জীবনের মুহুর্ত্তগুলোকে ভালবাসা দিয়ে ভরিয়ে তুলতে ব্যর্থ হন। ডঃ লুই এম টারম্যান পনের শ এর অধিক দম্পতির উপর এক সমীক্ষা থেকে জানতে পেরেছেন যে স্বামীরা তাঁদের স্ত্রীদের ভালবাসা প্রকাশে উদাসীন স্ত্রীদের কাছে সে বিষয়ে অভিযোগ করতে গিয়ে ব্যর্থ হয়েছেন। পারিবারিক জীবন যাত্রা যখন গতানুগতিক পথে স্বাভাবিক ভাবে চলতে থাকে তখন স্ত্রীরা স্বামীদের সম্বন্ধে এত বেশী উদাসীন থাকেন যে তাঁদের জীবনে স্বামীর ভূমিকা যে কতখানি গুরুত্বপূর্ণ তা ভাবার অবকাশ পান না।

যে সব স্ত্রীর স্বামীর প্রতি কোন ভালবাসা নেই—তাঁরা যখন, এই বলে অভিযোগ করেন যে স্বামী তাঁকে উপযুক্ত মর্য্যাদা দেন না বা অবহেলা করেন সে ক্ষেত্রে তাঁরা স্বামীকে যে উপযুক্ত ভালবাসা দিতে ব্যর্থ এটা তাঁরা নিজেরাই জানেন না। ডঃ উইলিয়াম মিনেজারের মতে এই ধরনের স্ত্রীরা এত বেশী আত্মকেন্দ্রিক হন এবং তাঁরা নিজেদের নিয়ে এত বেশী ব্যস্ত থাকেন যে অন্যাকে ভালবাসার বা অন্যের কথা ভাবার বিন্দুমাত্র অবকাশ পান না। পক্ষান্তরে যে সব স্ত্রী স্বামীকে ভালবাসার ব্যাপারে অত্যন্ত সচেতন ও উদার মনোবৃত্তি সম্পন্ন তাঁরাই স্বামীর কাছ থেকে অকৃত্রিম ও অকুণ্ঠ ভালবাসা লাভে সফল হন।

২। সহজ-স্বাভাবিক হয়ে উঠুন।

এমন অনেক মহিলা আছেন যাঁরা সাংসারিক বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করার জন্য কঠোর নীতি অবলম্বন করেন। কিন্তু পরিবর্ত্তে সব কিছু সহজ সুন্দর ভাবে গ্রহণ করতে পারলে এবং স্বাভাবিক ভাবে স্বীকার করে নিলে দাম্পত্য জীবনে পরস্পরের মধ্যে প্রেম গভীর থেকে গভীরতর হয়ে উঠবে।

৩। উদারতার পরিচয় দিন

দাম্পত্য জীবনে আংশিক কোনো ব্যাপারের অস্তিত্ব নেই। প্রকৃত প্রেম বলতে যা বোঝায় তা হল নিজেকে স্বামীর কাছে নিঃশেষে উৎসর্গ করা কিন্তু এমন অনেক মহিলা আছেন যাঁরা স্বামীর প্রতি গভীর ভাবে অনুরাগী এবং তাঁর সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য সবকিছুই বিসর্জ্জন দিতে

বিন্দুমাত্র দ্বিধা বোধ করেন না কিন্তু কিছু কিছু ব্যাপারে এমন অপ্রীতিকর অবস্থার সৃষ্টি করেন যা তাঁদের মত স্ত্রীদের কাছ থেকে আশা করা যায় না। বিয়ের পর তাঁরা স্বামীর পুরনো বন্ধুদের মোটেই সহ্য করতে পারেন না তাঁদের প্রতি ঈর্ষাপূর্ণ মনোভাব পোষণ করেন। কিন্তু উদার ভাবে এই সমস্ত ব্যাপারকে স্বীকার করে নিতে পারলে—অপ্রীতিকর অবস্থা সৃষ্টি হওয়ার কোন সুযোগ থাকে না।

৪। স্বামীর কাজের প্রশংসা করুন

স্বামীকে খুশী করতে তিনি যা কিছু করেন সেগুলোর অকৃত্রিম প্রশংসা করুন। যেন সেই প্রশংসার মধ্যে আন্তরিকতার স্পর্শ থাকে, যেন তা কৃত্রিম বলে মনে না হয়। স্বামীরা দৈনন্দিন জীবনে নানাভাবে স্ত্রীদের সাহায্য করেন এবং সেবা মূলক মনোভাব নিয়ে তাঁদের অনেক কাজে অংশ নেন কিন্তু অনেক মহিলার তা স্বীকার করার মত উদার মানসিকতার একান্তই অভাব। কারণ তাঁদের দিয়ে কাজ করিয়ে নেওয়ার ইচ্ছাটি আমাদের অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। সর্বদা তাঁর কাজের স্বীকৃতি দেওয়া একান্তভাবে আবশ্যক।

৫। আপনার সুবিবেচনার পরিচয় দিন

স্বামী যখন তাঁর কর্ম্মস্থল থেকে পরিশ্রান্ত হয়ে বাড়ী ফেরেন তখন কোন বুদ্ধিমতী বিবেচক স্ত্রীর সাজ সজ্জা করে বাইরে বেরোনো উচিত নয়। স্বামীকে যদি কোন স্ত্রী আন্তরিক ভাবে ভালবাসেন তাহলে তিনি স্বামীর সুখ-স্বাচ্ছন্দের জন্য সর্বদা সচেতন থাকবেন। আমি নিজেকে ভাগ্যবতী মনে করে গর্ববোধ করি। আমার স্বামী কখনও বিরক্ত হয়ে আমার সঙ্গে দুর্ব্যবহার করেননি। তাঁর ভালবাসার স্পর্শে আমার জীবন সুখ ও আনন্দে সমুজ্জ্বল হয়ে উঠেছে।

ব্রিটিশ কলম্বিয়ার মিঃ ওয়ারনেক এ্যাঙ্গাস একটা চিঠি পাঠিয়েছিলেন তাতে লেখা ছিল, জীবনে আমার সাফল্যের পটভূমিকা রচানয় আমার স্ত্রীর প্রেমপূর্ণ সান্নিধ্য সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ।

ভালবাসা ছাড়া পদমর্যাদা, সামাজিক সম্মান, অতুল ঐশ্বর্য সবই মূল্যহীন অসার। আপনার প্রেমের মাহাত্ম্যে যদি আপনার স্বামীকে সুখ আনন্দে পূর্ণ করে দিতে পারেন তাহলে জানবেন আপনার নারী জীবন ধন্য।

নীচের নিয়মগুলো অনুসরণ করার চেষ্টা করুন—

১। স্বামীর প্রতি আপনার ভালবাসা যেন একান্তভাবে আন্তরিক হয়।
২। দৈনন্দিন জীবনে গভীরতার সঙ্গে সেই ভালবাসা প্রকাশ করুন।
৩। সহজ ও স্বাভাবিক হয়ে উঠুন।
৪। উদার মনোভাবের পরিচয় দিন।
৫। স্বামীর কাজের প্রশাংসা করুন।
৬। সুবিবেচনার পরিচয় দিন।

সাফল্য ও ব্যক্তিত্ব বিকাশের সহজ পথ

(Easy way of success & personality)

।। প্রথম অধ্যায় ।।

প্রাথমিক পর্যায়ের আলোচনা

আমরা যদি জীবনে সাফল্য অর্জন করতে চাই তাহলে আমাদের কতকগুলো নিয়ম বা পদ্ধতি অনুসরণ করে চলার প্রয়োজন। আর সেগুলোকে যদি আমরা সুন্দর ও সুষ্ঠুভাবে মেনে চলতে না পারি—তাহলে সাফল্য লাভের আশা আমাদের কাছ মরুভূমিতে মরীচিকার মত গণ্য হবে।

এই পৃথিবীতে বেঁচে থাকতে গেলে এবং সুষ্ঠু ও সুন্দরভাবে জীবনযাপন করতে হলে আমাদের চারটি বিষয় সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান অর্জন করা আবশ্যক।

সেই চারটি বিষয় হল—

(১) আমরা যখন কোন কাজ করি সেগুলো কিভাবে বা কোন্ পদ্ধতিতে সম্পন্ন করি?

(২) সেই কাজের প্রকৃতিটা কেমন? তাতে আমাদের শরীরের বাহ্যিক আকৃতির কি কোন পরিবর্ত্তন হয়?

(৩) আমরা যখন কথা বলি—সেগুলো কিভাবে উপস্থাপিত করি?

(৪) কথা বলার সময় আমাদের বাচনভঙ্গী কেমন হয়?

বর্ত্তমান প্রতিযোগিতাপূর্ণ এই পৃথিবীতে নিজের অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখতে গেলে এবং নিজের আকাঙ্খিত সাফল্যের লক্ষ্যে পৌঁছাতে গেলে অনেক কন্টকময় পথ অতিক্রম ক'রে আসতে হয়। এবং উপরোল্লিখিত চারটি বিষয়কে অবলম্বন বা আশ্রয় করে নিজের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হতে হবে।

যে বিষয়ের কথা এখানে উল্লেখ করা হল—সেগুলো প্রকৃতপক্ষে কোন পদ্ধতি নয়—সেগুলোর সাহায্যে একজন মানুষকে সঠিকভাবে বিচার করা সম্ভব হয় আর এই বিচারের মাধ্যমে আমরা একজন মানুষের সম্বন্ধে সম্পূর্ণভাবে জানতে পারি।

আমার এই আলোচনার মাধ্যমে—আমি কি বলতে চাই—সে সম্বন্ধে আপনাদের মনে মোটামুটি একটা ধারণা তৈরী হয়েছে।

প্রকৃতপক্ষে এই চারটি বিষয়ের মাধ্যমে একজন মানুষের ব্যাক্তিত্ব প্রকাশিত বা পরিস্ফুট হয়।

আজকের পৃথিবীর কয়েকশো কোটি মানুষের মধ্যে—সফল মানুষের সংখ্যা অত্যন্ত বিরল। সুতরাং এটা একটি স্বতঃসিদ্ধ বিষয় যে—যাঁরা নিজেদের জীবনকে যথার্থ উপায়ে পরিচালিত করতে পারেন তাঁরাই সাফল্যের শীর্ষে আরোহণ করতে পারেন আর তা পারেন তাঁদের সাফল্য লাভের পথে তাঁরা যে সমস্ত দুর্লঙ্ঘ্য বাধা-বিপত্তির সম্মুখীন হন—সে গুলোকে জয় ক'রে।

কিন্তু সকলের পক্ষে এই সাফল্য লাভ করা সম্ভব হয়না কারণ যে ব্যক্তিত্ব সাফল্যের অন্যতম প্রধান মাধ্যম হিসাবে চিহ্নিত হয়—তা সকলের মধ্যে সমভাবে পরিস্ফুট হয়না।

অনেকে মনে করেন ব্যক্তিত্বের বিকাশ এবং সাফল্যের সঙ্গে যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি যুক্ত

আছে—তা হল ভাগ্য। কোন ব্যক্তি যদি ভাগ্যের সহায়তা লাভ করতে পারেন—তাহলে তাঁকে শুধু উপলক্ষ্য হিসাবে করণীয় কাজগুলো সম্পন্ন করতে হবে—এবং ভাগ্যের সহায়তায় তিনি নিশ্চয়ই সফল হবেন। কিন্তু বস্তুতঃ সকল মানুষের জীবন পর্য্যালোচনা করলে দেখা যায়, তাঁদের সাফল্যের সঙ্গে ভাগ্য নামক বস্তু-সত্ত্বাহীন বিষয়টির কোথাও কোন সম্পর্ক নেই।

পৃথিবীর বহু স্বনামধন্য মানুষ শুধুমাত্র আন্তরিক প্রচেষ্টা, দৃঢ় আত্মপ্রত্যয় এবং নিজের বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্ত্বের সহায়তায়—কৃতকার্য্য হয়ে যশস্বী হয়েছেন। সেখানে কোন প্রতিবন্ধকতা, দারিদ্র্য, হতাশা—প্রবঞ্চনা-তার অগ্রগতির পথকে রুদ্ধ করতে পারেনি।

আমরা এখানে বিখ্যাত ঔপন্যাসিক—এইচ. জি, ওয়েলস্‌কে দৃষ্টান্ত হিসাবে উপস্থিত করতে পারি। তিনি, নিরলস পরিশ্রম, গভীর আত্মবিশ্বাস এবং সুদৃঢ় ব্যক্তিত্বকে অবলম্বন করে পৃথিবীর অন্যতম শ্রেষ্ঠ ঔপন্যাসিক হিসাবে নিজেকে স্মরণীয় ক'রে রেখেছেন।

প্রসঙ্গত আরো একজন সুমহান ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন মানুষের কথা উল্লেখ করা যায়। তিনি হলেন আব্রাহাম লিঙ্কন। তাঁর ব্যক্তিত্বের শক্তিতেই তিনি সাফল্যের শীর্ষে উঠতে পেরেছিলেন।

এমন অনেক মানুষের নাম উল্লেখ করা যেতে পারে—যাঁরা উল্লিখিত চারটি নীতিকে অবলম্বন ক'রে সাফল্যের ক্ষেত্রে চরম উৎকর্ষতার সাক্ষ্য রেখেছেন।

উপরিউক্ত উদাহরণগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে আমরা অনুধাবন করতে পারি, যে কোন মানুষের ক্ষেত্রে তার সাফল্যের পিছনে আছে—নিজের বৈশিষ্ট্যপূর্ণ ব্যক্তিত্ব। সুতরাং প্রতিটি মানুষকে সুপরিশীলিত চিন্তার মাধ্যমে আন্তরিক ভাবে চেষ্টা করতে হবে কিভাবে ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটানো যায়।

মানুষের জীবনে সাফল্যের জন্য চারিটি নীতির প্রাসঙ্গিক উল্লেখ গুরুত্বপূর্ণ।

এখন প্রশ্ন হল ব্যক্তিত্বের গঠনও উন্নতির সাথে সাথে—একটা মানুষের বাহ্যিক আকৃতির পরিবর্ত্তন কি কখনও সম্ভব? না তা কখনই সম্ভব নয়। ব্যক্তিত্ব বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে মানুষের চেহারায় হয়ত কিছুটা পরিবর্ত্তন ঘটতে পারে—কিন্তু কাঠামোগত পরিবর্ত্তন কখনই সম্ভব নয়। তবে তার বাহ্যিক আকৃতির দ্বারা এটা প্রমাণিত হয় না যে তার ব্যক্তিত্বের বিকাশ হয়েছে।

উদাহরণ হিসাবে ইংল্যাণ্ডের প্রধানমন্ত্রী ডিসরেলী আর গ্রাডস্টোনের নামোল্লেখ করা যেতে পারে। তাঁদের অবয়ব বা আচার আচরণে এমন কিছু বিশেষত্ব ছিল না কিন্তু তাঁদের খ্যাতির মাধ্যমেই নিজেদের ব্যক্তিত্ব প্রকাশিত হয়েছিল।

প্রকৃতপক্ষে ব্যক্তিত্বহীন সৌন্দর্য্য মূল্যহীন। একজন ব্যক্তিত্বসম্পন্ন মানুষের মধ্যে—এমন কিছু জিনিসের অস্তিত্ব থাকে—যা তার ব্যক্তিত্ব রূপে প্রকাশ পায় এবং এই ব্যক্তিত্বের শক্তিতেই তাঁরা প্রচুর মানুষকে তাঁদের নিয়ন্ত্রণে আনতে সমর্থ হন। একজন ব্যক্তিত্বহীন মানুষের পক্ষে হয়ত সাফল্য অর্জন করা সম্ভব হয় কিন্তু তার স্থায়িত্ব স্বল্প সময়ের জন্য—কখনও তা চিরস্থায়ী হতে পারে না। এ তত্ত্ব প্রশ্নাতীত ভাবে সত্য, কারণ—এটা বহু প্রমাণ বা উদাহরণ দ্বারা সমৃদ্ধ।

প্রসঙ্গত জার্ম্মানীর প্রধানমন্ত্রী বিসমার্কের নাম উল্লেখযোগ্য। তাঁর বিশ্বব্যাপি অসম্ভব জনপ্রিয়তা এবং সাফল্যের মূলে ছিল, তাঁর নিজের এক ব্যক্তিত্বপূর্ণ সত্ত্বা এবং একটি ব্যক্তিত্ব সচেতন মন। কোন মানুষের ব্যক্তিত্ব যখন বিকাশ লাভ করে—তখন সে যদি কোন প্রতিকূল মানসিক বৃত্তির শিকার হয়—তাহলে তার ব্যক্তিত্বের বিকাশ হলেও—তার মধ্যে তার পতনের বীজ বপন হয়ে থাকবে। পৃথিবীতে এমন অনেক মানুষের দৃষ্টান্ত আছে—যাঁদের ব্যক্তিত্ব পূর্ণ মাত্রায় বিকশিত

হয়েও শুধুমাত্র তাঁদের অহংবোধ তাঁদের পতনকে ত্বরান্বিত করেছে। কলম্বাস হলেন—এ তত্ত্বের এক জ্বাজ্বল্য উদাহরণ।

একথা অনস্বীকার্য্য যে মানুষের জীবনের যাত্রাপথ কোথাও কুসুমাস্তীর্ণ নয়। প্রতিটি পদক্ষেপে তাকে বাধাবিপত্তির সম্মুখীন হতে হয়। আর সেজন্য নিজকৃত কতকগুলো ত্রুটিকে দায়ী করা যায়। কিন্তু মানুষ কখনও স্বেচ্ছায় কোন—দোষাবহ বা ত্রুটিপূর্ণ কাজ করেনা—পরিবেশ বা পরিস্থিতি তাকে সেইভুল করতে বাধ্য করে। কিন্তু একজন প্রকৃত ব্যক্তিত্বসম্পন্ন মানুষের কখনও যদি পদস্খলন হয়—তাহলে তিনি সেই অবস্থা থেকে সঠিক অবস্থায় উর্ত্তীর্ণ হতে পারেন। কিন্তু ব্যাপারটা খুব সহজ নয়। এজন্য প্রয়োজন—প্রখর বাস্তববুদ্ধি এবং সুপরিকল্পিত ভাবে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা। এখানেই একজন মানুষের সঙ্গে পশুর বিরাট এবং ব্যাপক তারতম্য পরিলক্ষিত হয়।

উপরোল্লিখিত প্রসঙ্গ আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে—একথা বিশেষভাবে উল্লেখ করা হয়েছে যে—সাফল্যের পথ কোথাও কুসুমাস্তীর্ণ না—সর্বদাই তা অমসৃণ ও বন্ধুর। মানুষকে সমস্ত প্রতিবন্ধকতা বা প্রতিকূলতা জয় ক'রে নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হতে হয়। এবং এই প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হয় বিভিন্ন দিক থেকে বিভিন্নরূপে।

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় একজন মানুষ বলিষ্ট ব্যক্তিত্বের অধিকারী এবং কর্ম্মদক্ষ হওয়া সত্ত্বেও একশ শতাংশ সাফল্য অর্জন করতে পারে না। বিশেষ কতকগুলো ক্ষেত্রে তাকে ব্যর্থতার শিকার হতে হয়, উদাহরণ স্বরূপ নেপোলিয়ান বোনোপার্টের কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। যে নেপোলিয়ান—তাঁর প্রচণ্ড ব্যক্তিত্বের প্রভাবে—চিরশত্রু ইংরেজ জাতির সম্মানসূচক অভিবাদন অর্জনে সক্ষম হয়েছিলেন সেই নেপোলিয়ান তাঁর বিশাল সৈন্য বাহিনীর সহযোগিতা নিয়েও রাশিয়া বিজয়ে সাফল্য লাভ করতে পারেন নি। কারণ সেক্ষেত্রে রুশ সেনাবাহিনীর প্রচণ্ড প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং প্রকৃতির অকরুণ ও তীব্র আঘাতে—তাঁর সৃদৃঢ় ব্যক্তিত্ব পরাস্ত হয়েছিল।

সুতরাং উপরোক্ত আলোচনা থেকে আমরা এই সিদ্ধান্তে আসতে পারি যে—একজন মানুষের ব্যক্তিত্বকে সর্বশ্রেষ্ট বলে স্বীকার ক'রে নিলেও ভাগ্যকে অস্বীকার করার কোন উপায় নেই। কারণ জীবনে সাফল্য লাভ করতে গেলে ভাগ্যের প্রভাব যে অপরিহার্য্য সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নেই।

ব্যক্তিত্ব বিকাশের বিভিন্ন দিক আলোচনা করলে আমরা দেখতে পাই—মানসিক শক্তি, ব্যক্তিত্ববিকাশের ক্ষেত্রে যেমন গুরুত্বপূর্ণ—তেমনি আরো একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হল—শিক্ষা। কারণ প্রকৃত শিক্ষাই ব্যক্তিত্বকে আরো বলিষ্ঠ, মার্জিত ও উজ্বল ক'রে তোলে। আবার ইতিহাসের পৃষ্ঠাগুলো পর্য্যবেক্ষণ করলে আমরা দেখতে পাই পুঁথিগত শিক্ষায় শিক্ষিত না হলেও অনেক সফল মানুষের ব্যক্তিত্ব বিকাশের পথে তা প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করেনি। —এ প্রসঙ্গে মোগল সম্রাট আকবরের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। তিনি পুঁথিগত বিদ্যায় শিক্ষিত হয়ে ওঠেননি ঠিক কিন্তু তা তাঁর ব্যক্তিত্ব বিকাশের ক্ষেত্রে কোন অন্তরায় সৃষ্টি করেনি। ভারতবর্ষের ইতিহাসে তাঁর নাম শ্রদ্ধাবনত চিত্তে স্মরণ করা হয়। কোন মানুষ যদি নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পারে—তাহলে ধরে নিতে হবে তার ব্যক্তিত্ব বিকাশ লাভ করেছে। সুতরাং সমস্ত সফল মানুষ তাঁদের নিজের বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্বের সাহায্যেই সাফল্য লাভ করেছেন।

এই ব্যক্তিত্বকে জাগিয়ে তুলতে হলে—যে বিষয়টির উপর সর্বাধিক গুরুত্ব আরোপ করতে

হবে তা হল—আত্মবিশ্লেষণ। আর এই আত্মবিশ্লেষণের মাধ্যমে নিজেকে সঠিক ভাবে জানতে এবং বুঝতে হবে। নিজেকে জানার মাধ্যমেই নিজের সমস্ত দোষ-ত্রুটি থেকে মুক্ত হয়ে এবং সমস্ত বাধা বিপত্তি জয় ক'রে সাফল্য অর্জন করা সম্ভব হবে। এই সাফল্যই নির্দ্দেশ করবে—সংশ্লিষ্ঠ মানুষটির ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটেছে। পৃথিবীতে এমন অনেক সফল মানুষ আছেন—যাঁদের জীবনধারা পর্য্যালোচনা করলে—এ কথার সত্যতা প্রমাণিত হবে। আমরা যদি এই বইয়ের মাধ্যমে আপনার ব্যক্তিত্ব বিকাশের জন্য সামান্যতম সহায়তা করতে পারি—তাহলে বুঝব আমাদের পরিশ্রম সার্থক হয়েছে। সুতরাং কালহরণ না ক'রে এই বইএর পৃষ্ঠাগুলোতে মনঃসংযোগ করার চেষ্টা করুন—দেখুন বইটির বিষয়বস্তু আপনার ব্যক্তিত্ব গঠনে কতটা সাহায্য করতে পারে।

এক

মানসিক প্রস্তুতি

এই বইটি পড়ার ব্যাপারে আপনি মানসিক দিক থেকে কতটা প্রস্তুত? আপনি কি বইটা পড়ার ব্যাপারে উৎসুক হয়ে উঠেছেন? বইটা পেয়ে আপনি কি পৃষ্ঠাগুলো উল্টিয়ে চলেছেন? অথবা বইটা পড়ার ব্যাপারে আপনার কি আদৌ ইচ্ছা হচ্ছেনা? এই প্রশ্নগুলোর উত্তরে আপনি হয়ত বলবেন—বইটাকে আপনি শুধু এক নজর দেখে নিচ্ছেন। অনেক খ্যাতনামা চিকিৎসক বা মনোবিজ্ঞানী এধরনের অনেক বই লিখেছেন এবং সেগুলোতে বাজার ছেয়ে গেছে, সুতরাং আমার মনে হয়না—বইগুলো এমন কিছু নূতন তথ্য বা বিষয়বস্তুতে সমৃদ্ধ যে সেগুলোর আবার আমাকে পড়ে দেখতে হবে। তাছাড়া বইগুলোর মধ্যে এমন কিছু বিষয়বস্তু নেই যা আমাকে সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছে দিতে সাহায্য করবে।

কিন্তু বইটা যখন আপনার হাতে এসে পড়েছে—সেটা নিশ্চয়ই প'ড়ে দেখার জন্য আপনার মধ্যে অল্প অল্প আগ্রহ জাগিয়ে তুলছে, অনেকে হয়ত বলবেন—বই প'ড়ে নিজের ভবিষ্যৎ গঠন করা বা সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছানোর ব্যাপারটা স্রেফ পাগলামি—কিন্তু মনে রাখবেন সেজন্য এই বইটার মধ্যে মনকে গঠন করার প্রণালী বা পদ্ধতি সম্পর্কে এমন কিছু তথ্য ও তত্ত্ব পরিবেশিত হয়েছে যা মোটেই পাগলামির পর্য্যায়ভুক্ত নয়।

আমাদের সামাজিক জীবন এমন কতকগুলো বিষয়ের দ্বারা প্রভাবিত হয় যা আমরা কোনক্রমেই এড়িয়ে চলতে পারিনা, যেমন—ঈর্ষা। বিপরীত এই মানসিক বৃত্তিটির দ্বারা আমরা সকলেই অল্প বিস্তর প্রভাবিত। আমরা যখন প্রকৃতই একজন সফল—বা উন্নতিশীল ব্যক্তির প্রতি ঈর্ষান্বিত হয়ে উঠি—তখন তাদের প্রতি আমাদের চিন্তাধারা কেমন হয়? আমরা তাদের সাফল্যকে আদৌ গুরুত্ব দিতে চাইনা—তাদের সামনে—আমাদের আচার আচরণ—বা হাব-ভাব এমন হয়ে ওঠে—যে তার ঐ সাফল্য বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ নয়—সবাই এধরণের সাফল্য অর্জন করতে পারে—কিন্তু মনে মনে আপনি কি তাকে প্রশংসা করেন নি? বা আপনার মনে কি কখনও প্রশ্ন জাগেনি যে—একাজ লোকটি করল কি ক'রে? বা এত দ্রুত কি ক'রে চিন্তা-ভাবনা ক'রে এমন একটা সিদ্ধান্ত নিতে পারল। আমি তো কখনও এ ধরণের কাজের কথা কল্পনা করতে পারিনা।

আবার হয়ত একজন নামী খেলোয়াড়ের সম্বন্ধে আপনি ঈর্ষা পোষণ করেন। কিন্তু আপনি সত্যিই জানেন—ছেলেটি এত সুন্দর খেলে কি ক'রে? আপনি হয়ত এমন ধারণা করেন যে—

সমস্ত মানুষকে খুশী করা প্রায় অসম্ভব কিন্তু সেই ধারণার বশবর্ত্তী না হয়ে আপনি কি খুশী করার জন্য যত্নবাম হবেন? আপনি কোথাও কোন ভাবে মানুষকে শত্রু হিসাবে বিবেচনা করেন না—বা কোন বাধা বিঘ্ন বা বিপর্য্যয়ে আপনি স্থির বা অবিচলিত থাকেন। সমস্ত কাজেই আপনার সফলতা—আপনি সাফল্যের মূর্ত্ত প্রতীক। কোন ব্যক্তির কাছে—সেটা উপলব্ধি বা অনুধাবন করা কঠিন হয়না। তাহলে এই সাফল্যের গোপন রহস্যটা কি? সেটা জানার জন্য নিশ্চয়ই আমরা আগ্রহী হয়ে উঠব।

কিন্তু মনকে এই পর্য্যায়ে উন্নীত করতে গেলে একে সুষ্ঠুভাবে গঠন করতে হবে।

মানুষ সমস্ত জীবনব্যাপি—একটি পরিমন্ডলের মধ্যে বাস ক'রে তার মনকে গঠন ক'রে চলে। যখন সে বাড়ীতে থাকে—তখন তার মনোভাব থাকে একরকম—অর্থাৎ পারিবারিক পরিবেশেব সঙ্গে সে মানসিক সাযুজ্য বজায় রেখে চলে। আবার যখন সে স্কুল-কলেজে বিদ্যাশিক্ষা করতে যায় তখন তার মানসিকতা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে সম্পর্কিত থাকে। আবার অফিসে কর্ম্মরত থাকার সময় অথবা বন্ধুদের সঙ্গে বিনোদনের সময়—তার মনোভাব থাকে আর একরকম। অর্থাৎ বিশেষ ব্যক্তিটি—যখন সচেতন অবস্থায় যা করে তখন সে তার মনকে তাতেই নিযুক্ত রাখে। আর এ থেকেই চিন্তার অভ্যাস তৈরী হয়—অর্থাৎ এইভাবে ধীরে ধীরে একাগ্রতার মাধ্যমে একটা সুপরিশীলিত মন গঠিত হয়।

এমন একটি মন গঠন করতে গেলে—মন যাতে বিশেষ একটি বিষয়ের উপর গভীর একাগ্রতার সঙ্গে চিন্তাধারা পরিচালনা করতে পারে এবং সেটা যাতে দীর্ঘস্থায়ী হয়, সে বিষয়ে বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা প্রয়োজন। কিন্তু একজন সাংসারিক মানুষ হিসাবে আপনি হয়ত বলবেন—মনের এই সমস্ত সূক্ষ্ম তত্ত্ব নিয়ে গবেষণা করার আপনার সময় কোথায়—মনকে গঠন করতে গেলে যে পদ্ধতি অবলম্বন করার প্রয়োজন এবং তাতে যে সময় ব্যয় করতে হবে—ততটা সময় ব্যয় করা আমার পক্ষে সম্ভব হবেনা। কারণ আমার পরিবারের লালন-পালন এবং পোষণের জন্য আমাকে নানাভাবে ব্যস্ত থাকতে হয়—সুতরাং খুব চেষ্টা ক'রে সারাদিনে হয়ত এ কাজের জন্য ঘণ্টাখানেক সময় ব্যয় করতে পারি। আমার উক্ত পদ্ধতি অবলম্বনের মাধ্যমে মনকে গঠন করার মত ধৈর্য্য বা মানসিকতা কোনটাই নেই। সুতরাং সমস্ত ব্যাপারের উপর আমি একটা পূর্ণচ্ছেদ টেনে দিচ্ছি। কিন্তু আমার যে উচ্চাকাঙ্খা নেই একথা আমি বলব না—আমি জীবনে সাফল্য লাভ করতে চাই—আমি অর্থ-সম্পদ-যশ-প্রতিপত্তির অধিকারী হতে চাই। সুতরাং প্রতিটি পদক্ষেপে আমি যাতে সমস্ত কিছু সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করতে পারি সে বিষয়ে জ্ঞান-আহরণ করতে আমি বিশেষভাবে আগ্রহী। দৃঢ়তার সঙ্গে একথা বলতে পারি যে আমি জীবনে সাফল্য অর্জন করব। একজন বুদ্ধিমান মানুষ যদি সঠিকভাবে তার মস্তিষ্ককে ব্যবহার করতে পারে তাহলে সে তার জীবনের আকাঙ্খিত বস্তুকে লাভ করতে সমর্থ হবে। তবে একথা অস্বীকার করার উপায় নেই যে সমস্ত কিছু সঠিক ভাবে পরিচালিত করার নির্দ্দিষ্ট কিছু নিয়ম বা পদ্ধতি আছে। আর সেই পদ্ধতিগুলোকে খুঁজে বার ক'রে উপযুক্ত ভাবে ব্যবহার করার দায়িত্ব সম্পূর্ণ আমার নিজের। আমি চাইনা লড়াই জয়ে কোন চ্যাম্পিয়ানের মত খেতাব অর্জন করতে। আমি চাই আমার সীমিত গণ্ডীর মধ্যে থেকে নিজের কাজগুলোকে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন ক'রে নিজের নির্দ্দিষ্ট সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছাতে। আমার হয়ত উদ্দেশ্য আছে ভবিষ্যতে বিভাগীয় প্রধান হওয়ার অথবা আমার ক্লাসে প্রথম স্থান অধিকার করার গৌরব অর্জ্জন করা। তবে আমার পক্ষে পরিশ্রমসাধ্য কোন

কাজ করা বা সেই কাজে যথেষ্ট সময় ব্যয় করা সম্ভব হবে না। সুতরাং সমস্ত দিনে—আমি যদি ঘণ্টাখানেক সময় ব্যয় করে একাগ্রতার সঙ্গে বিষয়টিকে নিয়ে পর্য্যালোচনা করতে পারি তাহলে সেই বিষয়ে আমার আগ্রহী হয়ে উঠতে কোন আপত্তি নেই।

আপনার উদ্দেশ্যেই আমার এই বক্তব্যের অবতারণা। বিশেষজ্ঞদের লেখা বিভিন্ন বই পড়ার আপনার হয়ত সুযোগ হয়েছে কিন্তু তাঁদের সব রচনা হয়ত আপনার পক্ষে সঠিক ভাবে উপলব্ধি করা সম্ভব হয়নি। সেজন্য আমি আপনাকে অন্তত কিছুটা বোঝাবার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করতে পারি। আমি যে সবগুলোকেই আমার জীবনে উপযোগি ক'রে তুলতে পেরেছি সে কথা বললে সত্যের অপলাপ করা হবে—কিন্তু আংশিক ভাবে যে কার্য্যকরী তুলতে সক্ষম হয়েছি সে কথা আমি জোর দিয়ে বলতে পারি, তাছাড়া এগুলোর কার্য্যকারিতা যে সহজবোধ্য হবে—সে বিষয়ে আমার কোন সন্দেহ নেই। আমি এই বিষয়ে এমন কয়েকজন মনোবিদ্যার বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে শিক্ষা লাভ করেছি—যাঁরা এই পেশার সঙ্গে দীর্ঘদিন যুক্ত হয়ে আছেন। সুতরাং তাঁরা এই বিষয়ে যে ব্যাখ্যা এবং বিশ্লেষণ করেছেন—তা থেকে দুরূহ এবং জটিল অংশগুলোকে বাদ দিয়ে সহজ সরল অংশগুলোকে উপস্থাপিত করার চেষ্টা করেছি মাত্র।

আমরা অত্যন্ত সাধারণ মানুষ তাই আমাদের দিনের অধিকাংশ সময় পরিবার বা সংসারের দৈনন্দিন প্রয়োজন মেটাবার কাজে নিজেদেরকে নিয়োজিত রাখতে হয়। সেজন্য প্রয়োজনীয় এবং সহজবোধ্য অংশগুলোকে রেখে দুর্বোধ্য এবং অপ্রয়োজনীয় অংশগুলোকে বাদ দেওয়ার চেষ্টা করেছি যাতে এ বিষয়ে আপনার আগ্রহ সৃষ্টি হয় এবং এ থেকে আনন্দ আহরণ করতে পারেন।

এর জন্য প্রস্তুতির প্রয়োজন। দিনের মধ্যে অন্তত কিছুটা সময় ব্যয় করতে হবে আমাদের মানসিক অনুশীলনের অভ্যাস গ'ড়ে তোলার জন্য। সমস্ত পৃথিবীর প্রচুর সংখ্যক মানুষ এইভাবে মানসিক অনুশীলনে অভ্যস্ত হয়ে ওঠার চেষ্টায় ব্যাপৃত থাকে। সুতরাং আপনিও এইভাবে মানসিক অনুশীলন শুরু করতে পারেন।

অন্য আর একটি পদ্ধতি বা প্রক্রিয়াতে অভ্যস্ত হওয়ার ফলে আপনি দেখবেন আপনার মানসিক দৃঢ়তা বা শক্তি অনেকাংশে বৃদ্ধি পেয়েছে। ফলে আপনার পক্ষে সবকিছু সূক্ষ্মভাবে চিন্তা করা—বা উপলব্ধি করা সহজসাধ্য হয়ে উঠবে। ধরা যাক—পূর্বে যে বিষয়টি বোঝার জন্য আপনাকে যতটা সময় ব্যয় করতে হত অথবা যে বিষয়টি আপনার পক্ষে সহজবোধ্য ছিলনা—বা দুরূহ বা জটিল ছিল—সেই পদ্ধতিগুলোতে অভ্যস্ত হওয়ার ফলে—অনেক কম সময়ে সে বিষয়টি আপনার পক্ষে সহজে উপলব্ধিযোগ্য হয়ে উঠেছে কিংবা দুরুহ বা জটিল বিষয়টি সহজবোধ্য হয়ে উঠেছে। কারণ মানসিক শক্তি বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে আপনার বিচারবুদ্ধি বা বিশ্লেষণী ক্ষমতা অত্যন্ত সূক্ষ্ম এবং ক্ষুরধার হয়ে উঠেছে। পূর্ব্বে কোন বিষয়ে মনঃসংযোগ করতে গিয়ে আপনি অমনোযোগী হয়ে পড়তেন—আপনার মধ্যে ধৈর্য্য এবং স্থৈর্য্যের অভাব দেখা দিত—বা আপনি চঞ্চল অস্থির হয়ে উঠতেন দেখা দিত বিভ্রান্তিকর চিন্তাভাবনা—নানা কারণে স্নায়বিক উত্তেজনা। আপনার মন একাগ্র হওয়ার পরিবর্ত্তে বিক্ষিপ্ত হয়ে যেত—কোন বিষয়ের উপর স্থির অবিচল থাকার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলতেন। কিন্তু এই অনুশীলনে অভ্যস্থ হওয়ার পরে—আপনি মানসিক দিক থেকে যে দৃঢ়তা অনুভব করবেন—তাতে লক্ষ্য করবেন, আপনার মনের কার্য্যকারিতা বহু গুনে বৃদ্ধি পেয়েছে।

মানসিক দৃঢ়তা অর্জনের পর আপনি আপনার মনকে নিয়ন্ত্রিত ক'রে আপনার স্বাধীন ইচ্ছানুযায়ী তাকে পরিচালিত করতে সক্ষম হবেন।

এবার আপনার অবস্থান যেখানেই হোক না কেন—অর্থাৎ স্কুল-কলেজ-অফিস-কারখানা—যেখানেই আপনি থাকুন না কেন—আপনার বুদ্ধিমত্তা এবং চিত্তের দৃঢ়তা প্রমাণিত হবে। আপনি সহজেই আপনার কর্ত্তৃপক্ষ বা সহকর্ম্মী কিংবা সাথীদের সন্তুষ্ট করতে সক্ষম হবেন এবং তাদের অকুণ্ঠ প্রশংসা লাভে ধন্য হবেন।

দুই

সাফল্যের পথ প্রদক্ষিণ

আপনি এখন এমন একটি পর্য্যায়ে উন্নীত হয়েছেন যেখানে পৌছিয়ে—আপনি পশ্চাৎ প্রেক্ষাপটে আর ফিরে যেতে পারেন না। আপনার শুধু লক্ষ্য এখন সম্মুখে অগ্রসর হওয়া। কারণ আপনি আপনার নির্দ্দিষ্ট গন্তব্য বা লক্ষ্য আগে থেকেই নির্দ্দিষ্ট ক'রে রেখেছেন—সুতরাং সেই পথেই আপনাকে অগ্রসর হতে হবে। আপনি হয়ত মনে মনে সংকল্প ক'রে রেখেছেন—আপনার আভ্যন্তরীন অন্তর্নিহিত শক্তির পূর্ণ সদ্ব্যবহার করবেন। কারণ আপনি দৃঢ় সংকল্প করেছেন—আপনি জীবন সংগ্রামে জয়লাভ করবেন এবং তাকে সাফল্যের আলোকে উজ্জ্বল ক'রে তুলবেন। সুতরাং জীবনের শ্রেষ্ঠ সম্পদে সাফল্য লাভ করতে হলে—আপনাকে কতগুলো কাজ সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে হবে। আর সেজন্য প্রয়োজন একটি সতেজ ও প্রফুল্ল মন, নিজের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সচেতনতা, সহজ স্বাভাবিক জীবন যাপনের জন্য প্রয়োজনীয় অর্থ-সম্পদ, উৎসাহ-উদ্দীপনা, সর্বোপরি সঠিক চিন্তাধারা। এ তত্ত্ব সত্য বলে স্বীকৃত হলেও এর পিছনে ভাগ্যের আনুকূল্য থাকা একান্তভাবে আবশ্যক। আবার আর্থিক সাফল্যের পরিপ্রেক্ষিতে আপনি হয়ত বলবেন—আপনার প্রতিবেশী ভদ্রলোক প্রচুর অর্থ সম্পদের মালিক হয়ে কত সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য ও আরামে দিন যাপন করছেন কিন্তু সেক্ষেত্রে আপনার মনে একটি প্রশ্ন জাগতে পারে—তাঁকে এই ধন সঞ্চয়ের জন্য কি-কি করতে হযেছে?

এই প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্য আপনি ভেবে দেখুন-আপনার প্রতিবেশী-ভদ্রলোক প্রকৃতই সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য ও শান্তিতে দিন যাপন করছেন কিনা? আর এটা জানার জন্য কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার চেষ্টা করুন—তাঁর জীবনযাত্রা কি বেশ উন্নত ধরনের? তিনি বিশাল পরিমাণ অর্থ কিভাবে সঞ্চয় করবেন? তাঁকে কি সেজন্য কোন দুর্নীতির পথ অবলম্বন করতে হয়েছ? জীবনের মাধুর্য্য মন্ডিত দিক্ সম্বন্ধে তাঁর কি কোন অভিজ্ঞতা আছে? উনি কি কোন আদর্শের পথ অনুসরণ ক'রে চলেন? অথবা তাঁর কাজগুলোর কি তিনি উপযুক্ত মূল্যায়ন করেন?

জীবনের চলার পথে তিনি যদি এ গুলোকে উপযুক্ত ভাবে ব্যবহার বা উপযোগি ক'রে তুলতে না পারেন তাহলে সাফল্যের কথা কল্পনা করাও তাঁর কাছে বাতুলতার নামান্তর মাত্র। তাঁর সাফল্যের আড়ম্বর বাহ্যিক এবং ক্ষণস্থায়ী। তাঁর সাফল্য অসাফল্যেরই ছদ্মরূপ।

আবার অন্যদিকে একজন মানুষের প্রচেষ্টা যদি সৎ এবং আন্তরিক হয়—তাহলে তাঁকে তাঁর নির্দ্দিষ্ট সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছান থেকে—তাঁকে কোনক্রমেই অবদমিত করা সম্ভব হবে না। আমরা আমাদের চারপাশে এই ধরণের মানুষদের-দৃষ্টান্ত হিসাবে খুঁজে পাই। বিশেষ কোন ব্যক্তি

সৎ পথে থেকে—তাঁর আকাঙ্খিত সাফল্যের লক্ষ্যে পৌঁছাতে চান ব'লে প্রচুর-বাধা-বিপত্তি বা বিপর্য্যয়ের সম্মুখীন হন। তাছাড়া তিনি সহস্র লক্ষ্য প্রলোভনেও নিজের নীতি এবং আদর্শ থেকে বিচ্যুত হন না বা তাঁর দৃষ্টিভঙ্গীর পরিবর্ত্তন ঘটান না। তিনি হঠাৎ কোন সুযোগ নেওয়ার চেষ্টা করেন না—যেটা তাঁর কাছে একটা জুয়ার বাজির মত মনে হয়। আন্তরিক প্রচেষ্টা এবং কঠোর শ্রমের মধ্য দিয়ে তিনি তাঁর নির্দ্দিষ্ট লক্ষ পথে অগ্রসর হতে চান।

আপনি যদি সাফল্যের সমস্ত নিয়ম-নীতি অনুসরণ ক'রে কাজ করে যেতে পারেন—তাহলে আপনাকে সাফল্যের পিছনে ছুটে বেড়াতে হবে না—সাফল্যই আপনার কণ্ঠে জয়মাল্য পরিয়ে দিয়ে আপনাকে বরণ ক'রে নেবে। পক্ষান্তরে আপনি যদি নীতি ভ্রষ্ট হয়ে একটা ভ্রান্ত পথে পরিচালিত হয়ে ভ্রান্তিপূর্ণ কাজের মাধ্যমে সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছবার চেষ্টা করেন—তাহলে তা আপনাকে পশ্চাতে ক্রমশ আকর্ষণ করবে—এবং চূড়ান্ত পর্য্যায়ে লক্ষ্য করবেন—আপনি যেখান থেকে শুরু করেছিলেন—আপনি আবার সেখানেই নিজেকে আবিষ্কার করছেন।

এখন আমি আপনাদের কয়েকটা প্রশ্ন করতে পারি। যেমন কাজ করা—এই কথাটির প্রকৃত তাৎপর্য্য কি? আপনার কাজের পদ্ধতিটি কি আর সেটা কেমন? আমরা কিভাবে সেই কাজের বিচার করব?

আমরা অনেক ক্ষেত্রে অনেককে বলতে শুনি—নির্দ্দিষ্ট কাজটি করার ইচ্ছা জেগেছিল বলেই কাজটি করেছি। কিন্তু প্রত্যেকের মানসিকতা যদি এরকম হয় এবং তাঁর ইচ্ছার উপরেই তাঁর কাজ করা নির্ভর করে—তাহলে সেটা একটা অদ্ভুত জগাখিচুড়ির অবস্থা সৃষ্টি করবে এবং সমস্ত কিছু পন্ড হয়ে যাবে। ধরাযাক, আপনার বাবা একটা অফিসে চাকরী করেন—এবং প্রতিদিন তাঁকে সেখানে উপস্থিত হয়ে তাঁকে তাঁর নির্দ্দিষ্ট কাজগুলো ক'রে যেতে হয়। তিনি একদিন হঠাৎ বলতে শুরু করলেন—তাঁর কাজ করতে ইচ্ছা হচ্ছেনা—বা কোন এক কর্ম্মচারী বললেন, তাঁর—বসের নাকে একটা ঘুসি মারতে বা তাঁর কান টানতে খুব ইচ্ছা হচ্ছে। কিন্তু এমন তো হওয়ার কথা নয়। এবার আপনি একান্তে বসে চিন্তা করুন—সবাই যদি তার ইচ্ছা অনুযায়ী কাজ করতে শুরু করে ব্যাপারটা এমন একটা পর্য্যায়ে গিয়ে পৌঁছাবে এবং এমন একটা পরিস্থিতির সৃষ্টি করবে—যেটা সম্পূর্ণ অর্থহীন একটা গোলমেলে অবস্থায় পরিণত হবে।

আমরা আমাদের সহজাত প্রবৃত্তি থেকে অনুধাবণ করতে পারি যে—জীবন তার নিজস্ব নিয়ম এবং গতিপথ অবলম্বন ক'রে অগ্রসর হচ্ছে। আমাদের কখনও শারীরিক এবং মানসিক বৃদ্ধি দৈনন্দিন খাদ্য সংগ্রহের ব্যবস্থা—এবং সন্তান উৎপাদন এবং তাদের লালন-পালনই আমাদের নীতি বা জীবনের উদ্দেশ্য হওয়া উচিত নয়। ভগবান—আমাদের মধ্যে যে ভাল-মন্দ, ন্যায়-অন্যায় বা সৎ-অসৎ ইত্যাদি বিষয়ে যে বিচার বুদ্ধি বা বিবেচনা শক্তি দিয়েছেন—তার সম্যক সদ্ব্যবহার করতে পারি। আমরা সর্বদা আমাদের নিজেদের সম্বন্ধে সচেতন থাকি। আমরা উপলব্ধি করতে পারি—আমাদের কি কর্ত্তব্য হওয়া উচিত। আমরা কোন কাজ—শুধুমাত্র প্রয়োজনের হিসাবেই করিনা—সেটা করা উপযুক্ত বিবেচনা করি বলেই—সে কাজ করতে উৎসাহী বা আগ্রহী হয়ে উঠি। আর এই উপযুক্ত কাজ করার পিছনে কারণ হল—আমরা বুঝি সেটা প্রকৃতপক্ষে উপযুক্ত এবং সঠিক—সেজন্য আমরা নিশ্চিত হতে পারি।

সুতরাং আমরা যদি যথেষ্ট বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ ক'রে সুপরিশীলিত চিন্তাভাবনার মাধ্যমে—কোন কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে চাই—তাহলে হয়ত খানিকটা বেশী সময় ব্যয় হবে কিন্তু

আমরা যে ফল লাভ করব—তা হবে অত্যন্ত উন্নত মানের এবং উৎকর্ষতায় অতুলনীয়।

কোন মানুষ যদি আবেগের দ্বারা পরিচালিত হয়ে কোন কাজ করে—সেটা কখনই কাজের পর্যায়ভুক্ত বলে সমাদৃত বা স্বীকৃত হবে না। এই পদ্ধতিতে কাজ করলে—কাজের উৎকৃষ্টত্ব বা গুণগত মান অনেকাংশে ব্যহত হবে।

সুতরাং আমরা কোন কাজ যদি সঠিক বা সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে চাই—তাহলে সুপরিশীলিত চিন্তা ভাবনার সাহায্যেই সেটাকে সম্পূর্ণ করব—যা আমাদের সম্মুখের পথে অগ্রসর হতে সাহায্য করবে। বিভ্রান্তিকর বা উপযোগিতা বিহীন চিন্তাধারা আমাদের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে বাধা সৃষ্টি করবে। সুতরাং আমাদের সঠিক ভাবে চিন্তা করার নিয়মগুলো সম্যক ভাবে আয়ত্ত করতে হবে।

কিন্তু লিখতে বা পড়তে ব্যাপারটা যত সহজ বলে মনে হচ্ছে ব্যাপারটা তত সহজ নয়। আমাদের সকলের বুদ্ধিমত্তা সমপর্য্যায়ের নয়। কেউ বা স্বল্প বুদ্ধি সম্পন্ন—কেউ বা একটু বেশী বুদ্ধিমান। সুতরাং প্রত্যেকের নিজের বুদ্ধিবৃত্তি অনুযায়ী—নিজের কর্ম্মের পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হবে—এবং তার নিজের বুদ্ধ্যাঙ্ক অনুযায়ী চিন্তা-ভাবনার সাহায্যে সংশ্লিষ্ট কাজে সাফল্য লাভের জন্য সচেষ্ট হতে হবে।

তিন

সঠিক পরিকল্পনার মাধ্যমে সাফল্য অর্জন

যে কোন কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে গেলে প্রাথমিক পর্য্যায়ে একটি নির্দ্দিষ্ট পরিকল্পনা গ্রহণ করা প্রয়োজন। কারণ পরিকল্পনাহীন কোন কাজ কখনই সুসম্পন্ন হতে পারে না। সুতরাং আপনাকে প্রথমে একটি নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করতে হবে—আর সেই লক্ষ্য যদি শীর্ষ পর্য্যায়ের হয়—তাহলে আপনাকে সেই লক্ষ্যের সঙ্গে সমতা বা সাযুজ্য বজায় রেখে আপনাকে উপযুক্ত এবং সুষ্ঠু পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হবে। আপনার সাফল্যের লক্ষ্য যদি মধ্যমানের হয় তাহলে পরিকল্পনা গ্রহণের ক্ষেত্রে আপনাকে মধ্যপন্থা অবলম্বন করতে হবে। সুতরাং আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য সঠিক ভাবে কোন্‌টা হওয়া উচিত—এবং সেইলক্ষ্যে পৌছান আপনার পক্ষে সম্ভব হবে কি-না—সে বিষয়ে আপনার মনে একটি স্বচ্ছ ধারণা থাকা প্রয়োজন।

একটি উদাহরণের সাহায্যে আমরা বিষয়টিকে স্পষ্ট ভাবে উপস্থাপিত করতে পারি।

প্রথমেই আপনাকে স্থির করতে হবে—আপনার আকাঙ্খিত বস্তুটি কি? আপনি কি বিত্তবান বা সম্পদশালী হতে চান—যা আপনাকে বিশেষ একটি ক্ষমতার স্তরে উন্নীত করবে—অথবা সুখ স্বাচ্ছন্দ্য শান্তি বা আর্থিক বা দৈহিক নিরাপত্তা—কিংবা সম্মান ও প্রতপত্তি? অথবা মূল্যবান এমন কিছু যেমন একটি মহৎ ও ঔদার্য্যপূর্ণ মন? পৃথিবীর কারো কাছে নিজেকে দোষী প্রতিপন্ন না করার আনন্দ, কারো প্রতি হিংসাত্মক মনোভাব পোষণ না করা? অথবা পার্থিব যে সমস্ত বস্তু জীবন যাপনে পূর্ণতা আনে—এবং মনকে আনন্দ ও শান্তিতে ভরিয়ে তোলে?

এই বিষয়গুলো সম্পর্কে আমরা চিন্তা ও মনন শুরু করতে পারি। আপনার নিজের ধারণা বা বিশ্বাসই যে আপনার সুখ বা দুঃখের মূল উৎস—সেটা অপনি কখনও বিস্মৃত হবেন না। কারণ আপনার এই ধারণার তারতম্যের উপর আপনার জীবনের সাফল্য ও সুখ-শান্তি-আনন্দ নির্ভর করবে।

সুতরাং আপনার কাজের যদি নির্দ্দিষ্ট কোন পরিকল্পনা না থাকে— এবং সে বিষয়ে যদি আপনি সুষ্ঠু এবং সুপরিশীলিত চিন্তা-ভাবনাগুলোকে প্রয়োগ না করতে পারেন—তাহলে আপনার সাফল্যের পথ অন্ধকারাচ্ছন্ন হয়ে থাকবে। কোন অন্ধ মানুষের যেমন তার চলার পথ সম্বন্ধে কোন ধারণা থাকেনা—কোন পথ দিয়ে সে হেঁটে চলেছে, তার গন্তব্য স্থান কোথায়—সেটা স্থির করা তার পক্ষে কোন ক্রমেই সম্ভব হয়না—কারণ সে অন্ধ। আপনার মনে সঠিক কোন ধারণার অস্তিত্ব না থাকলে—আপনার অবস্থা হবে একজন অন্ধ মানুষের মত। সুতরাং তিনটি বিষয়ে আপনাকে সর্বদা সচেতন ও সতর্ক থাকতে হবে।

বিষয় তিনটি হল—(১) সম্পূর্ণ ব্যাপারটাকে সঠিক ভাবে উপলব্ধি করার চেষ্টা করতে হবে। (২) সঠিক ধারণা বর্জিত হয়ে অন্ধের মত জীবন অতিবাহিত করলে পরিনামে দুঃখ—হতাশার শিকার হতে হবে। (৩) আপনার গন্তব্য স্থান—বা আপনার লক্ষ্য আপনার পক্ষে উপযুক্ত কিনা—সেটা সঠিকভাবে যাচাই করে নিতে হবে।

তাই সর্বদা আত্ম সচেতন থাকার চেষ্টা করুন। নির্দ্দিষ্ট কাজগুলোকে নির্দ্দিষ্ট সময়ে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার চেষ্টা করুন। এটা একটা উদাহরণের সাহায্যে উল্লেখ করা যেতে পারে। ধরা যাক, আপনি আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য শরীর চর্চা বা ব্যায়াম করেন। কিন্তু সেটা আপনি কখন করেন—দিনে-রাত্রে-বা অন্য যে কোন সময়ে—অথবা সেজন্য আপনি একটা নির্দ্দিষ্ট সময় নির্বাচন ক'রে রেখেছেন। আপনি যদি উপযুক্ত সময়ের পরিবর্ত্তে অন্য যে কোন সময়ে শরীর চর্চা করেন—সেটা আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি না ঘটিয়ে—আপনার স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্যের যথেষ্ট ক্ষতি করবে। কিন্তু আপনি যদি উপযুক্ত সময়ে অর্থাৎ ঊষা কালে—শয্যাত্যাগ করে—ব্যায়াম করা আরম্ভ করেন—তা আপনার শরীরকে ব্যাধিমুক্ত ক'রে স্বাস্থ্যের উজ্জ্বলতায় ভরিয়ে তুলবে।

অতএব আপনাকে মানসিক দিক থেকে সতর্ক হতে হবে এবং নিশ্চিত ভাবে জেনে রাখতে হবে যে—সংশ্লিষ্ট কাজের সাফল্য নির্ভর করবে—আপনার উপযুক্ত চিন্তাধারা, সে বিষয়ে সঠিক ধারণা এবং সূক্ষ্ম উপলব্ধির উপর। তার পরবর্ত্তী পদক্ষেপে আপনার কর্ত্তব্য হবে—বাস্তবের মুখোমুখি দাঁড়িয়ে নিজের সম্পাদিত কর্ম্মের পুঙ্খানুপুঙ্খ বিশ্লেষণ করা—এবং নিজেকে প্রশ্ন করা যেটা আমার লক্ষ্য ছিল—সেই লক্ষ্য কি পূর্ণ হয়েছে? কাজগুলোকে কি অপেক্ষাকৃত সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করা সম্ভব হত? পথ চলার সময় আপনি কি নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছেন? গ্রেণভিল ক্লিসার—তাঁর বিখ্যাত গ্রন্থ, 'হাউ টু সাকসিড ইন লাইফ'—এ তিনি বলেছেন "আপনার দৈনন্দিন জীবন-সুষ্ঠুভাবে যাপন করার জন্য নিয়মানুগ একটা পরিকল্পনা গঠন করুন। কাজ, ঘুম, খেলা বা চিত্তবিনোদের জন্য—প্রতিটি ক্ষেত্রে কিছুটা সময় নির্দ্দিষ্ট ক'রে রাখুন।"

তাঁর বক্তব্য হল—সম্মুখে প্রসারিত পথ ধ'রে দুর্বার গতিতে এগিয়ে চলুন। নিজেকে কখনও গতানুগতিক গন্ডির মধ্যে আবদ্ধ রাখবেন না। শুধুমাত্র আপনার দৈহিক উন্নতির জন্য সচেষ্ট হবেন না—আপনার মানসিক উন্নতি বিধানের জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করবেন।

এই উপায়ে ধীরে ধীরে নিজেকে একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষে পরিণত করুন। আর সেজন্য আপনার নিজেকে ক্রমশঃ উন্নত থেকে উন্নততর পর্য্যায়ে নিয়ে আসতে হবে।

প্রত্যেক মানুষের জীবনে অনেক দুর্লভ সুযোগ আসে। যাঁরা দৃঢ় চেতা এবং মানসিক শক্তি সম্পন্ন—তাঁরা সেই সুযোগ গ্রহণের জন্য নিজেদের প্রস্তুত ক'রে রাখেন—এবং যথা সময়ে তা গ্রহণ ক'রে তার সদ্ব্যবহারে প্রবৃত্ত হন। কিন্তু দুর্বল মানসিকতা সম্পন্ন মানুষেরা—নিজেদের

কখনও সেই সমস্ত সুযোগ গ্রহণের জন্য প্রস্তুত ক'রে রাখেন না—সুতরাং সেই সুযোগ লাভ থেকে তাঁরা বঞ্চিত হন। সুতরাং আপনি নিজেকে সেইভাবে প্রস্তুত করার কাজে ব্রতী হোন।

এখন প্রশ্ন হল—আপনি কিভাবে নিজেকে প্রস্তুত করবেন? আপনার দৈনন্দিন কাজগুলো সম্পন্ন করার পরে—আপনার অবসর সময়কে কিভাবে ব্যবহার করেন? আপনি কি অর্থহীন গল্প-গুজব করে—বা শুয়ে-বসে সেই অমূল্য সময়ের অপচয় করেন? এমন যদি করতে থাকেন—তাহলে বুঝতে হবে আপনি নিজের উপর মারাত্মক অবিচার ক'রে চলেছেন। সেটা হবে আপনার পক্ষ্যে অত্যন্ত দোষাবহ বরং এই অবসর সময়টাকে নিজের সম্বন্ধে সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করুন—নিজেকে সূক্ষ্মভাবে জানা এবং বোঝার চেষ্টা করুন। আপনার ভিতরের অভাবগুলো পূরণের জন্য—সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্পর্কিত—নানা রকম পুস্তক ও পত্রপত্রিকা পাঠ করুণ—এবং নানা ধরণের প্রশিক্ষণের সুযোগ নিন।

বিভিন্ন প্রকৃতির মানুষের সঙ্গে কিভাবে মেলা-মেশা করবেন, কিভাবে তাদের সঙ্গে কথা বলবেন—তাঁদের প্রতি আপনার আচরণ বা ব্যবহার কেমন হবে—সে সমস্ত বিষয়ে জানার জন্য আপনি উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন। কার্য্যকরী কিছু ধারণা নিয়ে মনের মধ্যে আলোড়ন সৃষ্টি করুণ—মনের অনুশীলনের মাধ্যমে মানসিক জড়তা থেকে মুক্ত হোন।

এই উপায়েই আপনি মানসিক দিক থেকে দৃঢ় এবং শক্তিশালী হয়ে উঠবেন। আপনার কাজের গুণগত মান বৃদ্ধি পাবে—এবং উপযুক্ত মূল্যায়ন হবে। আর এই ভাবেই আপনি আপনার আকাঙ্খিত লক্ষ্য বা সাফল্যের পথে অগ্রসর হতে পারবেন।

(গ্রেনভিল ক্লিসারের মতানুযায়ী, প্রতিটি কাজ তা অতি ক্ষুদ্র বা বৃহৎ, নগন্য বা মহার্ঘ—যাই হোক না কেন—সাফল্যের সঙ্গে সম্পন্ন করাই হবে একজন মানুষের জীবনের মূল উদ্দেশ্য।

আপনার নিজের জীবনকে কর্ম্মের প্রধান মাধ্যম হিসাবে ব্যবহার করার চেষ্টায় ব্রতী হোন। আর তাতেই আপনি নিজেকে উৎসর্গ করুন। সমস্ত মহৎ; মূল্যবান এবং উচ্চস্তরের জিনিসের মধ্যে কর্ম্মই শ্রেষ্ঠ হিসাবে চিহ্নিত হয়ে থাকে। আর আপনি যদি অপরের কল্যাণের জন্য কিছু কাজ করেন তাহলে আপনি যে অতুলনীয় স্বার্গীয় আনন্দ উপভোগ করবেন—তার কাছে লক্ষ কোটি সুবর্ণমুদ্রা প্রাপ্তির আনন্দ ম্লান হয়ে যাবে। এই সমস্ত কাজের মাধ্যমে সে অনুভব করবে যে—পূর্বে তার পরিমন্ডল বা পরিবেশেব যে অবস্থা ছিল—সেই অবস্থার অনেক বেশী—উন্নততর রূপান্তর ঘটেছে। নিজের কার্যসম্পাদনের ক্ষেত্রে নিজে সচেতন হোন এবং সে বিষয়ে তৎপর হয়ে উঠুন। সুতরাং সমস্ত দ্বিধা দ্বন্দ্ব পরিত্যাগ ক'রে সংশ্লিষ্ট কাজের জন্য নিজেকে যোগ্য ক'রে তুলুন। আর সেটাই হবে আপনার সাফল্যের মূল সূত্র।

হয়ত আপনার ধারণা হতে পারে—এই সমস্ত উক্তির মধ্যে যথার্থ সত্যতার অস্তিত্ব না থাকলেও আপনাকে শুধুমাত্র উৎসাহিত বা অনুপ্রাণিত করার জন্য—এই সমস্ত তত্ত্বের অবতারণা। কিন্তু আপনার ধারণা যে কতটা ভ্রান্ত সেটা একটা উদাহরণের সাহায্যে আপনার মধ্যে বিশ্বাস উৎপাদন করার চেষ্টা করা যেতে পারে।

মনে করুন হিসাবশাস্ত্রে আপনার যথেষ্ট পাণ্ডিত্য বা দক্ষতা আছে, এবং আপনি সে কাজের একজন যোগ্য ব্যক্তি। কিন্তু আপনার ঐকান্তিক আকাঙ্খা ছিল-বীমার কাজকে আপনি পেশা হিসাবে গ্রহণ করবেন। আপনি এমন একটি কর্ম্মে নিযুক্ত হলেন—যেখানে হিসাবশাস্ত্রের ভূমিকা সম্পূর্ণ অপ্রয়োজনীয়। কিন্তু আপনার কর্ম্মক্ষেত্রে অর্থ-সম্মান ও প্রতিপত্তি—এ সব কিছুর সুযোগ

আছে। তাহলে সেখানে শুধুমাত্র হিসাবশাস্ত্রের প্রয়োগ নেই ব'লে কি আপনি কাজটিকে পরিত্যাগ করবেন? না—তা নিশ্চয়ই করবেন না—আপনি সেই কাজগুলোকে একটু পরিশ্রম ক'রে একটু ধৈর্য্য ধরে-একটু চেষ্টা করে—সম্পন্ন করবেন এবং ধীরে ধীরে নিজেকে সেই কাজের যোগ্য ক'রে গড়ে তুলবেন।

আবার আপনি হয়ত দাবা, টেনিস-ইত্যাদি নানা রকম খেলাধূলায় অংশ নিতে বা ভ্রমণের মাধ্যমে আনন্দ উপভোগ করতে ভালবাসেন। কিন্তু আপনাকে বাধ্য হয়ে লোহা লক্কড়ের কাজের ঝামেলা সামলানোর দায়িত্ব নিতে হয়েছে। সুতরাং আপনাকে লোহার রড, শিক বা নানারকম লৌহজাত বস্তু নিয়ে কাজ করে যেতে হচ্ছে। মাঝে মাঝে আপনার উপরে—ঝালাই ও ঢালাই এর কাজের দায়িত্বও দেওয়া হচ্ছে। আপনার এ সমস্ত কাজের প্রতি বিন্দুমাত্র আগ্রহ বা ইচ্ছা নেই এবং তার পরিপ্রেক্ষিতে সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেছেন যে কাজটাকে আপনি ছেড়ে দেবেন।

কিন্তু কখনই আপনি কাজটিকে ছেড়ে দেবার চিন্তাকে মনের কোনে ঠাঁই দেবেন না। নিজে মনে মনে দৃঢ়তা অবলম্বন করুন এবং ভাবুন আপনি কখনই হার স্বীকার করতে রাজী নন। যে সমস্ত মানুষ কঠিন কাজের মুখোমুখিই হলেই—তা এড়িয়ে যেতে পেরে স্বস্তির নিশ্বাস ফেলেন—আপনি তাদের পর্য্যায়ভুক্ত নন। সমস্ত বাধা-বিপত্তি বা বিপর্য্যয়কে আপনি তুচ্ছ জ্ঞান করেন। এই ভাবে আপনি মানসিক দৃঢ়তা অর্জ্জন করুন এবং আপনার করণীয় কাজগুলোকে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করুন। দেখবেন সাফল্য আপনার করায়ত্ত হবেই হবে। তাছাড়া আপনি কাজটিকে বজায় রাখার জন্য আরো কতকগুলো উপায় অবলম্বন করতে পারেন তাতে ঐ কাজের মধ্যে আনন্দ খুঁজে পাবেন।

কাজটি শুরু করার আগে কাজটি সম্বন্ধে নানা রকম আগ্রহজনক তথ্য সংগ্রহ করুন এবং সেগুলো বিশদভাবে জেনে নিন। কাজটিকে নিয়ে নানা রকম চিন্তা-ভাবনা করুন—এবং সেটাকে সঠিকভাবে বোঝার চেষ্টা করুন। কাজটিকে আনন্দজনক করে তোলার জন্য উপায় উদ্ভাবন করার চেষ্টা করুন। দেখবেন আপনি ঐ নীরস কাজ থেকেই আনন্দ আহরণ করতে শুরু করেছেন।

সর্বদা একটা কথা মনে রাখা প্রয়োজন যে—কোন কাজই নীরস নয়। কাজটিকে নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে শুরু করলে এমন উপায় আপনি আবিষ্কার করতে সক্ষম হবেন যা আপনার কাজটিকে আনন্দপূর্ণ ক'রে তুলতে সাহায্য করবে। প্রাথমিকভাবে কাজটি আপনার কাছে বিরক্তিকর বলে মনে হতে পারে কিন্তু যতই আপনি কাজটির প্রতি মনোযোগী হবেন ততই আপনার বিরক্তি অপসারিত হয়ে কাজটি আপনার কাছে আনন্দজনক হয়ে উঠবে।

এ প্রসঙ্গে ছোট একটা গল্পের অবতারণা করা যেতে পারে।

একজন বৃদ্ধ ড্রাইভার ছিলেন—যাঁর কর্ম্ম থেকে অবসর নেওয়ার সময় হয়ে গিয়েছিল। তিনি যখন শেষ সময়ের জন্য গাড়ীটাকে চালিয়ে নিয়ে যাচ্ছিলেন—তাঁর মনে হল—"অন্য কেউ একজন এই গাড়ীটাকে আমার জায়গায় বসে চালিয়ে নিয়ে যাবে। এই চিন্তাতে একধরণের বেদনা-বিধুর অনুভূতি তাঁর মনটাকে ভারাক্রান্ত ক'রে তুলল। তাঁর মনে হল গাড়ীর ইঞ্জীনটা গুণমানে এত বৈশিষ্ট্যপূর্ণ—আমাকে অক্লান্তভাবে কোন কষ্ট না দিয়ে কত বছর ধ'রে সার্ভিস দিয়ে গেছে।" বৃদ্ধ ড্রাইভারটির এ ধরনের চিন্তার কারণ হল—তিনি তাঁর কাজটিকে আন্তরিক ভাবে ভালবেসে ফেলেছিলেন।

সুতরাং আপনিও আপনার নিজের কাজটিকে ভালবাসতে শিখুন। দেখবেন সেই কাজের

মধ্য থেকেই আপনি—অনাবিল আনন্দ আহরণ করতে শুরু করেছেন। আপনি যে কাজটি করেন তার পিছনে যদি আপনার অনুভূতি কার্য্যকরী হয় তবে তা শ্রেষ্ঠত্বের দাবী রাখে।

আমাদের কাজগুলো সুসম্পন্ন হয় তখনই, যখন আমরা সেই কাজগুলো নিয়ে সুষ্ঠুভাবে চিন্তা করি। কিন্তু একটা বিষয়ে আমাদের সতর্ক থাকতে হবে যে আমাদের চিন্তা ধারা যেন কোনরকম আবেগ দ্বারা পরিচালিত না হয়। তাহলে সেটা মনের মধ্যে শুধুমাত্র এক স্বপ্নিল আবেগের সৃষ্টি করবে—কখনও তার বাস্তব রূপায়ণ সম্ভব হবে না।

কোন বিষয়ে উপযুক্ত চিন্তা ভাবনার গুরুত্ব হল—এটা আমাদের মধ্যে এমন এক অনুভূতির সৃষ্টি করে যা আমাদের ভবিষ্যত কর্ম্ম-পথেব সঠিক সন্ধান দেয় এবং সেগুলোকে সাফল্যের সঙ্গে সম্পন্ন করতে সহায়তা করে। সুতরাং আমরা আমাদের জীবনকে সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত করার জন্য—আমরা একটা বিজ্ঞানভিত্তিক পরিকল্পনা গ্রহণ করি—এবং সমস্ত ভয় সন্দেহ, দ্বিধা দ্বন্দ্বকে মন থেকে দূরে সরিয়ে রেখে—আমরা পরিস্কার ভাবে জেনে নিই—আমাদের গন্তব্য স্থান কোথায়? সেখানে আমাদের পৌঁছবার উপায়গুলোই বা কি? এই সমস্ত পদ্ধতি অবলম্বন করে আমরা আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারব।

চার

সাফল্য লাভের আকাঙ্খা

আমরা আমাদের জীবনের গতিকে অব্যাহত রাখতে সর্বদা কিছুনা কিছু করেই চলি। সব মানুষের জীবনে এই তত্ত্ব প্রযোজ্য। কারণ কারো ব্যস্ততা দৃষ্টি আকর্ষণ না করলেও সে তার নিজের কাজের সীমিত পরিধির মধ্যে সর্বদাই নিজেকে ব্যস্ত রাখে এবং ব্যস্ততা ঘিরে থাকে তার শরীর ও মনকে কেন্দ্র ক'রে।

আমরা আমাদের অভীষ্ট লক্ষ্যে যদি পৌঁছাতে চাই তাহলে আমরা আমাদের কাজগুলোকে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার চেষ্টা করব। আমাদের একটা কথা মনে রাখতে হবে যে আমরা যদি আন্তরিকভাবে সাফল্য লাভ করতে চাই তাহলে সাফল্য নিশ্চয়ই আমাদের বরণ ক'রে নেবে। কিন্তু এই আকাঙ্খাটাকে বাস্তবে রূপায়িত করা খুব সহজসাধ্য নয়।

নীচের উদাহরণটা মনোযোগ দিয়ে পড়লে এ সম্বন্ধে আপনার ধারণাটা পরিষ্কার হয়ে যাবে।

মনে করুন—সকাল ছটায় ঘুম থেকে ওঠার জন্য আপনি ঘড়িতে এ্যালার্ম দিয়ে রাখলেন। ঠিক সকাল ছটায় ঘড়িতে এ্যালার্ম বেজে উঠতেই আপনার ঘুম ভেঙ্গে গেল। এবার আপনি চোখটা রগড়িয়ে নিয়ে খানিকক্ষণ পাশ ফিরে শুয়ে রইলেন। দু-তিনবার হাই তুললেন। কিন্তু দেরী হওয়ার কারণে আপনি মানসিকভাবে বেশ অস্থির হয়ে উঠেছেন—আবার আপনি মনে করছেন আর একটু সময় বিশ্রাম নিতে পারলে আপনার শরীরটা বেশ ঝর-ঝরে হয়ে যেত। এই ভেবে, উঠি উঠি ক'রে আপনি আরো খানিকক্ষণ শুয়ে রইলেন। তারপর কখন যে আপনি ঘুমিয়ে পড়েছেন—আপনি বুঝতে পারেন নি। যখন ঘুম ভাঙ্গল, দেখলেন বেশ দেরী হয়ে গেছে। যদিও সেদিন আপনি অনেক সকালে উঠবেন ব'লে স্থির ক'রে রেখেছিলেন।

সুতরাং আপনার মধ্যে ইচ্ছা বা আকাঙ্খা থাকলেই চলবে না আপনার ইচ্ছাকে বাস্তবে রূপায়িত করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করতে হবে। নতুনা আপনি সাফল্যের পথে বিন্দুমাত্র অগ্রসর হতে

পারবেন না। আপনার ইচ্ছা—ইচ্ছাই থেকে যাবে—তা আর কখনও বাস্তবায়িত হওয়ার সুযোগ পাবে না।

এবার আমরা একটা প্রশ্নের সম্মুখীন হতে পারি—মনের মধ্যে শুধুমাত্র ইচ্ছা বা আকাঙ্খার অস্তিত্ব থাকা আর সেটা রূপায়নের মধ্যে প্রভেদটা কি?

আপনি যদি স্থির করেন—আপনি কাজটা সম্পন্ন করবেন—তাহলে সেই কাজটাকে সুষ্ঠুভাবে শেষ করার সিদ্ধান্ত নিয়ে আপনাকে কাজটা শুরু করতে হবে অবশ্য কাজটা করার মত আপনার যদি যোঁগ্যতা বা ক্ষমতা থেকে থাকে। এই কার্য্যকরী শক্তি বা ক্ষমতাই—সমস্ত সাফল্যের মূল উৎস—এটা আপনাকে মনে রাখতে হবে।

মনের মধ্যে ইচ্ছার অস্তিত্ব এবং তাকে কার্য্যকরী করার মধ্যে যে তারতম্য আছে সেটা একটা উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

ধরা যাক একটা বিরাটাকারের যন্ত্র তৈরী করা হয়েছে—যেটার সঙ্গে অনেকগুলো হুইল এবং নানা রকম যন্ত্রাংশ যুক্ত আছে। যন্ত্রটি একটি প্রাণহীন জড়বস্তু। সুতরাং যন্ত্রটির কোন অংশই গতি সম্পন্ন নয়। কিন্তু এই যন্ত্রটি এবং তার সংশ্লিষ্ট অংশগুলোকে গতি সম্পন্ন বা কার্য্যকরী ক'রে তোলার জন্য বৈদ্যুতিক ব্যবস্থা আছে, সেগুলো যাতে মরচে ধরে ব্যবহার অনোপযোগি না হয় তার জন্য ল্যুব্রিকেটিং অয়েলেরও ব্যবস্থা আছে। যন্ত্রটি কার্য্যকরী হয়ে ওঠার অপেক্ষায় অবস্থান করছে। তাহলে অসুবিধাটা কোথায়? এই উত্তরটা পাওয়ার জন্য আপনাকে একটু সময় ধৈর্য্য ধরে অপেক্ষা করতে হবে। কিছুক্ষণ অপেক্ষা করার পর আপনি লক্ষ্য করলেন—একজন ভদ্রলোক আসছেন এবং তিনি এসেই একটা সুইচ অন করে দিলেন। ভদ্রলোকটি ঐ বিশেষ মেশিনটির অপারেটর। তিনি সুইচটা অন করার সঙ্গে সঙ্গে মেশিন এবং তার সমস্ত অংশগুলো সশব্দে চলতে শুরু করল।

তাহলে এই উদাহরণ থেকে বিষয়টি সম্বন্ধে আপনার মনে একটা পরিষ্কার ধারণা গ'ড়ে উঠল।

সুইচ অন করাটাই তাহলে তারতম্য বা পার্থক্য হিসাবে চিহ্নিত হল। কিন্তু শুধুমাত্র সুইচ অন করলেই চলবে না—তার জন্য আগে থেকে প্রস্তুতি নিতে হবে। একটা স্থির সিদ্ধান্ত নিতে হবে—এবং সিদ্ধান্তকে কার্য্যকরী করার জন্য দৃঢ়তার সঙ্গে ইচ্ছাশক্তিকে প্রয়োগ করতে হবে।

অবশ্য অনেকেই আছেন যাঁরা কোন কাজ-সম্পন্ন করার ব্যাপারে মনস্থির ক'রে উঠতে পারেন না বা সেই কাজে আদৌ অগ্রসর হবেন কিনা সে বিষয়ে প্রচুর দ্বিধা-দ্বন্দ্ব-সংশয়ের মধ্যে বাস করেন।

আমাদের প্রত্যেকের নিজের নিজের কাজের পরিকল্পনা আছে—সেই কাজগুলোকে রূপায়িত করার ইচ্ছা বা আকাঙ্খা আছে—এবং নিজের নিজের কাজের স্বতন্ত্র পদ্ধতি আছে। কিন্তু তা সত্ত্বেও—অনেক সময় আমরা যথেষ্ট চিন্তা-ভাবনা না ক'রে পরিকল্পনা বিহীন এমন সমস্ত কাজ ক'রে বসি—যার ফলে আমাদের নানারকম সমস্যা ও অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয়। সুতরাং কাজটি শুরু করার আগে আমরা এমনভাবে পরিকল্পনা করব যাতে আমরা সমস্ত সমস্যা বা অসুবিধাগুলো এড়িয়ে চলতে পারি। এবং সে জন্য আমাদের সমস্যা সৃষ্টিকারী সমস্ত মানুষ এবং পরিবেশ থেকে নিজেদের সর্বদা দূরে রাখার জন্য সচেষ্ট থাকতে হবে।

প্রকৃত পক্ষে, আমাদের মধ্যে চেষ্টার কোন প্রবণতা নেই। আমরা মনে করি—মেশিনটা নিজের

দায়িত্বেই চলতে থাকবে। সুইচ অন করার ব্যাপারটা—যেন অতি নগন্য—একটি তুচ্ছ ব্যাপার। এটা না করলেও যেন মেশিনটা নিজে থেকেই চলতে শুরু করবে।

এবার আমরা আর একটি প্রশ্নের সম্মুখীন হব। সেটা হল সমস্যা সৃষ্টিকারী মানসিক অশান্তি, উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা গুলো কি হতে পারে? ধরাযাক, কোন একটি কাজের পরিপ্রেক্ষিতে হয়ত একটা বিপজ্জনক পরিস্থিতি সৃষ্টি হল যেটা আমাদের শরীর ও মনের উপর মারাত্মক কোন প্রতিকূল প্রভাব সৃষ্টি করল। আমরা শত চেষ্টা ক'রেও একে এড়িয়ে যেতে পারি না বা এর বিপরীত প্রভাব থেকে মুক্ত হতে পারি না। সুতরাং এই বিপজ্জনক পরিস্থিতির মোকাবিলা করার জন্য মানসিক দিক থেকে আমাদের দৃঢ় হয়ে নিজের ইচ্ছাশক্তিকে জাগ্রত করতে হবে এবং একটি সফল প্রচেষ্টাকে অবলম্বন ক'রে আমাদের কাজগুলোকে সুসম্পন্ন করতে হবে।

আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে কোন সুকঠিন কাজ সম্পন্ন করার প্রয়োজনে উপযোগি ক'রে তুলতে হবে। আর এটা করতে গেলে একাগ্র চিত্তে অনুশীলন ক'রে যেতে হবে। প্রাত্যহিক কাজ কর্ম্মের মধ্য দিয়ে আপনার ইচ্ছাশক্তিকে প্রয়োগ করার অভ্যাস গড়ে তুলুন। ক্রমশ কঠিন থেকে কঠিনতর কাজের মধ্য দিয়ে আপনার ইচ্ছাশক্তিকে সঠিক ভাবে প্রয়োগ ও ব্যবহার ক'রে অগ্রসর হওয়ার চেষ্টা করুন। যে সমস্ত কাজ করতে আপনি প্রচণ্ড ভাবে অনিচ্ছুক সেই সমস্ত কাজগুলোকে আপনার ইচ্ছাশক্তির সাহায্যে সুষ্ঠু ভাবে সম্পন্ন করার চেষ্টা করুন। সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য-আরাম-বিলাস—এই শব্দগুলোকে কিছুদিনের জন্য মন থেকে নির্বাসিত করুন এবং আপনার কর্ম্ম সম্পাদনের লক্ষ্যে অগ্রসর হোন। তাহলে সেই কাজগুলোর মধ্যেই—আপনার ইচ্ছাশক্তির সমন্বয়, নিয়ম-নিষ্ঠা এবং সদুদ্দেশ্যের সমাবেশ লক্ষ্য করবেন।

পাঁচ

ছ পেন্স ও একটি সোনার গিনি

দৈনন্দিন জীবনে প্রতিটি মানুষের সঙ্গে অন্যান্য মানুষের পরস্পরের সাক্ষাৎ ও কথাবার্ত্তা ও ভাব বিনিময় হয়। কিন্তু তাদের আমরা মনে রাখিনা। কয়েক মুহূর্ত্ত আগেই যাদের সংস্পর্শে এসেছিলাম, যাদের সাহচর্য্য আমাকে হয়ত বা কিছুটা আনন্দ দিয়েছিল—তাদের কথা এখন আর মনে হয় না। কারণ তারাও পৃথিবীর অসংখ্য মানুষের মত অতি-সাধারণ স্তরের। তাদের মধ্যে এমন কিছু বিশেষত্ব নেই যা—আমাদের মনে রেখাপাত ক'রে তাদের কথা আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয়। সুতরাং তারা আমাদের কাছে মূল্য ও গুরুত্বহীন।

তারা যদি ঐকান্তিক ইচ্ছা নিয়ে আমাদের জন্য কিছু করে—তাহলে সেটা আমাদের কাছে মর্য্যাদাহীন হয়ে পড়ে। আমরা তার কোন স্বীকৃতি দিই না আবার কখনও যদি ভুল করেও তাদের কোন উপকার করার কথা চিন্তা করি—তখন মনে হয় বেশী চেষ্টা বা কষ্ট ক'রে তাদের জন্য কিছু করা নিতান্তই অর্থহীন।

তাহলে ঐ সব সাধারণ মানুষের ত্রুটি কোথায়?

প্রকৃতপক্ষে ঐ সব মানুষ এমন কোন বিশেষ গুণে গুনান্বিত নয় যার সাহায্যে সে অসাধারণ কিছু কাজ ক'রে কৃতিত্ব অর্জন করেছে এবং যশস্বী হয়েছে। কিন্তু তারা যে সকলেই নিম্নস্তরের মানুষের পর্য্যায়ভুক্ত তা কিন্তু নয়। তারা পরিবার পরিজন নিয়ে স্বাভাবিক ভাবে জীবন যাত্রা

নির্বাহ করে; তারা দেশের সৎ নাগরিক হিসাবে আইন সম্মত বিধি-নিষেধ পালন করে—এবং সমস্ত কাজেই সততা বজায় রেখে চলার চেষ্টা করে। তাঁদের মধ্যে এ সমস্ত স্বাভাবিক এবং সাধারণ গুণমানের অস্তিত্ব থাকা সত্ত্বেও তাঁদের প্রতি আমরা কোন আকর্ষণ অনুভব করিনা—তাঁদের আমরা কোন মূল্য বা মর্য্যাদা দিই না।

এই সমস্ত সাধারণ পর্য্যায়ের মানুষেরা কিন্তু কখনই নিজেদের অস্তিত্ব সম্বন্ধে অন্যদের সচেতন ক'রে তোলার প্রয়োজন মনে করে না—বা সে জন্য কোন চেষ্টাও করে না। তাঁরা নিজেরা কি বা তাদের মধ্যে কোন্ কোন্ বিশেষ গুণের সমাবেশ ঘটেছে—সেটা তারা কখনই জানবার বা বোঝাবার চেষ্টা করে না। তারা নিজেদের সীমিত গন্ডির মধ্যে আবদ্ধ থেকে যে টুকু সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য ও আনন্দ লাভ করে তাতেই তারা পরিতৃপ্ত থাকে।

ফলে তাদের নিজেদের মধ্যে বৈশিষ্ট্যপূর্ণ স্বতন্ত্র কোন সত্তা গড়ে ওঠেনি। কারণ, শৈশবে বাল্যে বা কৈশোরে, তাদের মধ্যে যে সমস্ত গুণ বা বলিষ্ট সত্তা প্রকাশ পেত—এবং যার প্রভাবে তারা একটি উজ্জ্বল ও সুখী জীবন অতিবাহিত করত—তারা আজ ব্যর্থতার অন্ধকারে হারিয়ে যেতে বসেছে কারণ তাদের সেই প্রতিভাদীপ্ত উজ্জ্বল সুপ্ত সত্তাকে কেউ বিকশিত করার জন্য সাহায্য বা সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেয়নি।

আমরা যদি মানুষের সুপ্ত সত্তার বিকাশের জন্য তাদের সঠিক ভাবে ও স্বার্থকতার সঙ্গে পরিচালিত করতে আগ্রহী হই—তাহলে তাদের অবহেলা বা অমর্য্যাদা না করে তাদেরকে আন্তরিকতা ও সহানুভূতির স্পর্শে নিজের ক'রে নিতে হবে। যখন আমরা অনুধাবন করি মানুষ আমাদের কর্ম্মপদ্ধতিতে খুশী হয় এবং আমাদের প্রতি গভীর ভাবে আকৃষ্ট হয় তখন আমরা এটা উপলব্ধি করতে পারি যে তাদের আমরা কাছে টেনে নিতে বা নিজের ক'রে ভাবতে পারব। তারা আমাদের মধ্যে এমন কিছু বিশেষত্ব খুঁজে পায় যার ফলে তারা আমাদের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে।

আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে এমন অনেক মানুষের সংস্পর্শে আসি—যাঁরা উপরোল্লিখিত সীমাবদ্ধ মানুষদের থেকে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। তারা এঁদের তুলনায় বহুলাংশে মর্য্যাদা ও মূল্যহীন। এরা অত্যন্ত সুলভ এবং যখন-যেমন খুশী এদের পরিচালিত করা যায় এবং এদের আভ্যন্তরীন সমস্ত বিষয় বা গোপন তথ্য জেনে নিতে কয়েক মূহুর্ত্তের বেশী সময় ব্যয় করার প্রযোজন হয় না। এদের মধ্যে ব্যক্তিত্বর লেশটুকুও নেই। এদের যেমন খুশী যখন খুশী নিজেদের মতের অন্তর্ভুক্ত করে তোলা যায়।

পক্ষান্তরে ঐ সমস্ত স্বতন্ত্র্য ও বৈশিষ্ট্যপূর্ণ মানুষদের চরিত্র সম্পূর্ণ পৃথক। তাঁরা এমন প্রচন্ড ব্যক্তিত্বের অধিকারী—তাঁদের সহজে ধরা-ছোঁয়া যায় না। কোন মানুষ ইচ্ছা হলেই তাঁর সামীপ্যের আনন্দ উপভোগ করতে পারেনা। তাঁর সামীপ্য লাভ করা প্রচুর আয়াসসাধ্য ব্যাপার। চাইলেই তাঁর সাক্ষাৎ পাওয়া যায় না—আর সাক্ষাৎ পেলেও তাঁকে বোঝা দুঃসাধ্য হয়ে ওঠে। কারণ তাঁর মনের সীমাহীন গভীরতাকে আমরা স্পর্শ করতে ব্যর্থ হই।

কিন্তু এত সব প্রতিবন্ধকতা সত্ত্বেও আমরা তাঁর অবস্থান সম্পর্কে যথেষ্ট সচেতন থাকি। তাঁর বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্ব, তাঁর মনের অতলস্পর্শী গভীরতা—তাঁর মানসিক দৃঢ়তা—এবং তাঁর জীবনের অন্তহীন বৈচিত্র—শব্দ, স্পর্শ, গন্ধ, বর্ণের মধ্য দিয়ে আমাদের সমস্ত জীবন ব্যাপি প্রকাশিত হতে থাকবে।

এই মানুষটি এমন বৈশিষ্ট্যপূর্ণ চরিত্রের অধিকারী যে, যে কোন মানুষের কাছ থেকে তার প্রয়োজনীয় সর্বশ্রেষ্ঠ জিনিসটি সংগ্রহ করতে কোন অসুবিধার সম্মুখীন হন না। তাঁর বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্বই তাঁকে এমন একটি পর্য্যায়ে উন্নীত হতে সাহায্য করেছে।

সুতরাং আপনিও এমন একজন ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন মানুষে পরিণত হবার চেষ্টা করুন—এবং অপর ব্যক্তি যাতে আপনার গুণের অংশভাগী হতে পারে—সে জন্য আপনি যথাসাধ্য চেষ্টা করুন।

একান্তে বা নির্জন কোন স্থানে বসে—নিজেকে বিশ্লেষণ করার চেষ্টা করুন। নিজের মনের গভীরতা ও দৃঢ়তা পরিমাপ করার চেষ্টা করুন। বিভিন্ন বিষয়ে চিন্তা করতে শুরু করুন এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিদের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে সঠিক বিষয়টি সম্বন্ধে জানার ও বোঝার চেষ্টা করুন। ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন ঐ মানুষটির গুনাবলীর মধ্যে আপনার মধ্যে কোন কোন গুনের অভাব আছে সেটা উপলব্ধি করুন। চিন্তাশীল ব্যক্তিদের সাহচর্য্য ও সান্নিধ্য লাভের চেষ্টা করুন।

সব থেকে ভাল কি হতে পারে এবং কোন উপায় অবলম্বন করলে সর্বশ্রেষ্ঠ ফল লাভ করা যেতে পারে—সে বিষয়ে অনুধাবনের উৎকর্ষতাকে বাড়িয়ে তুলুন। সীমাবদ্ধ মানুষদের সম্বন্ধে জ্ঞানী ব্যক্তিরা যে ধরণের উক্তি করেন—সে গুলো লক্ষ্য করলেই বুঝতে পারবেন—এদের সম্বন্ধে এই সব মনীষিদের চিন্তাধারাটা কোন পর্য্যায়ের।

বিখ্যাত মানুষদের জীবনী পড়ে বিচার করুন আপনার নিজের সঙ্গে তাদের জীবনের ঘটনাবলী বা গুনের কোন সাদৃশ্য আছে কি না। তাঁরা তাঁদের জীবনে যে সমস্ত সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন—তাঁরা কিভাবে সেগুলোর সমাধান করেছিলেন—সে সমস্ত তথ্যও তাঁদের জীবনী থেকে সংগ্রহ করুন। মনীষীদের জীবনালেখ্য থেকে—জীবন সম্পর্কে জ্ঞান আহরণ করতে সক্ষম হবেন। এই জীবনালেখ্য আপনাকে একজন প্রকৃত মানুষের স্তরে উন্নীত হতে সাহায্য করবে।

নিজেকে অন্যান্য সাধারণ মানুষের থেকে উন্নততর পর্য্যায়ে উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য আপনার অবসর সময়কে ব্যবহারোপযোগি ক'রে তোলার কাজে ব্রতী হোন।

পার্থিব এবং মানসিক সম্পদ সংগ্রহ করার জন্য এই পদ্ধতিগুলোই সর্বোৎকৃষ্ট হিসাবে স্বীকৃত। এই পথটাকে জীবনের যাত্রাপথ হিসাবে নির্বাচন করতে পারলে—আপনি অসাধারণ জনপ্রিয় হয়ে উঠবেন—এবং মানুষের আকাঙ্খিত একজন ব্যক্তি হিসাবে চিহ্নিত হবেন।

ছয়

ব্যক্তিত্ব সম্বন্ধে আরো আলোচনা

অধিকাংশ মানুষই এক রঙীন কল্পনার জগতে বাস করতে ভালবাসে—কারণ কল্পনায় আমরা আমাদের আকাঙ্খিত বস্তুটিকে লাভ করতে সক্ষম হই। আর সে কারণেই আমরা কঠিন বাস্তবের সম্মুখীন হতে আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়ি এবং ঐ বিশেষ অবস্থাটিকে এড়িয়ে যাওয়ার যথাসাধ্য চেষ্টা করি। আমাদের নিজেদের কোন অপ্রিয় ব্যাপার সম্বন্ধে আমরা অত্যন্ত স্পর্শকাতর এবং আমরা কখনও সেটাকে স্বীকার করে নিইনা—কিন্তু তাই বলে অন্যকে সমস্ত ব্যাপারের জন্য দোষ-ভাগী করে-নিজেরা কখনও নিষ্কৃতি পেতে পারিনা। সুতরাং আমরা সর্বদা এ ধরনের প্রতিকূল অবস্থাগুলোকে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করি।

অন্য সব কিছুর মতই আমাদের নিজেদের ব্যাপারগুলোও আমাদের কাছে অজ্ঞাত থেকে যায়।

প্রকৃতপক্ষে এই ধরনের ব্যাপারগুলো এমন পর্য্যায়ের—যা আমাদের অগ্রগতির পথে বার বার বাধার সৃষ্টি করে।

আমরা যদি আমাদের আভ্যন্তরীন দোষ-ত্রুটিগুলো—সম্যক ভাবে উপলব্ধি না করতে পারি—তাহলে আমাদের পক্ষে কোন পদ্ধতি বা উপায় সঠিক বলে চিহ্নিত করা কোন ক্রমেই সম্ভব হবে না। একজন মানুষের জীবনে সা ফল্যলাভের ক্ষেত্রে এই তত্ত্বটির সত্যতা বহুবার বহুভাবে প্রমাণিত হয়েছে।

অনেকের মনে এমন এক কুসংস্কার দানা বেঁধে আছে যে—কোন মানুষের সাফল্য—তার কুল মর্য্যাদার উপর অনেকটাই নির্ভরশীল। বিশেষ ব্যক্তিটি হয়ত কোন উচ্চ বংশে জন্মগ্রহণ করেছে বা কোন বিশেষ ক্ষমতাশালী মানুষের ছত্রছায়ায় বাস করছে। সুতরাং বাধা-বিপত্তি অতিক্রম করার জন্য অন্য ব্যক্তি তার দিকে সাহায্য ও সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে সে বাধা-বিপত্তির প্রভাব থেকে অনেক দূরে অবস্থান করছিল—এবং সে নানারকম সুযোগ বা সুবিধাজনক একটি পরিমন্ডলের মধ্যে বাস করছিল। আর এই অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে তার জীবনের সমস্ত কিছুর একটা সুন্দর ব্যাখ্যা ও কারণ খুঁজে পেতে পারি। এক্ষেত্রে ভাগ্য তাকে সহয়তা করেছিল। ভাগ্য আমাদের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায় হিসাবে চিহ্নিত হয়ে থাকে, আংশিক ভাবে ভাগ্যের প্রভাবে আমাদের সাফল্য বা ব্যর্থতা নিয়ন্ত্রিত হয়। ভাগ্য যদি আমাদের প্রতি সুপ্রসন্ন না হয়—তাহলে আমাদের অবস্থার কোন উন্নতি ঘটবে না।

সফল একজন মানুষকে উদাহরণ হিসাবে ধ'রে নিয়ে আপনি যার গুণকীর্ত্তন করছেন—যিনি তাঁর সর্বকাজে সার্থক—তাঁকে একবার বিশ্লেষণ বা পর্য্যালোচনা করার চেষ্টা করুন। দেখতে পাবেন—বহুবার বহুভাবে তাঁকে নানা রকম বাধাবিপত্তির সম্মুখীন হতে হয়েছিল—দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ, হতাশা তাঁকে অর্ধমৃত করে তুলেছিল। কিন্তু সে সমস্ত কিছুই তুচ্ছ ক'রে তিনি তাঁর নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে গেছেন। যখন মনে হয়েছে তিনি ভাগ্য লক্ষ্মীর কৃপায় ধন্য হয়েছেন—এবং সৌভাগ্যের ফসল উপভোগ করছেন—তখনও কিন্তু তিনি গুপ্তভাবে তাঁর উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য কঠোর সংগ্রাম চালিয়ে গেছেন।

এধরণের মানুষরাই ভবিষ্যতে স্বীকৃতি লাভ করেন। তাঁরা অন্য কারো মুখাপেক্ষী না হয়ে নিজেদের ক্ষমতা, আত্মবিশ্বাস ও মানসিক শক্তির উপর নির্ভর করেন। আর এই আত্মবিশ্বাস ও মানসিক দৃঢ়তা থেকে গড়ে ওঠে ব্যক্তিত্ব। উচ্চ কণ্ঠস্বর, ভাবভঙ্গী, উচ্চতা, দৃষ্টি, বা শারীরিক গঠন ইত্যাদির সাহায্যে ব্যক্তিত্বের পরিমাপ নির্দ্দিষ্ট হয় না।

'ব্যক্তিত্ব' শব্দের অর্থ কি, সেই প্রসঙ্গে আমরা আলোকপাত করতে পারি।

এই ব্যক্তিত্বের প্রভাবে আপনি, আপনার মত হয়ে ওঠেন এবং আমি আমার মত। এরই তারতম্যের ফলে আপনারও আমার মধ্যে প্রভেদ পরিলক্ষিত হয়।

প্রথম পর্য্যায়ে আমাদের নিজেদের ক্ষমতা বা শক্তির পর্য্যালোচনা ক'রে সিদ্ধান্ত নেব আমাদের জীবনের মূল উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যটা কি হওয়া উচিত? আর এটাই আমাদের উদ্দেশ্যকে দৃঢ় এবং সত্য হিসাবে গঠন করতে সহায়তা করবে, আমাদের শক্তিকে দৃঢ়তর করবে এবং ইচ্ছাশক্তিকে জাগ্রত করবে। আর এই পথ অবলম্বন করেই আমাদের ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠবে।

আমাদের যার যেখানে স্থান, ব্যক্তিত্বই আমাদের স্ব-স্ব স্থানে প্রতিষ্ঠিত করবে।

আজকের এই কঠোর বাস্তবের যুগে সুন্দর একটা জীবন নির্বাহ করতে গেলে—প্রতিটি মানুষকে তার ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটিয়ে তাকে উপযোগি করে তোলার কাজে নিজেকে নিয়োজিত করতে হবে। বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্বের সত্তা যাঁর মধ্যে পরিস্ফুট—তিনি সর্বযুগে, সর্বকালে জয়মাল্যে ভূষিত হন। আর যিনি দৃঢ় অনুশীলনের সাহায্যে তাঁর সুপ্ত ব্যক্তিত্বকে জাগিয়ে তুলতে অসমর্থ হন—তিনি হন প্রতিটি কাজে ব্যর্থ, আজীবন তাঁকে দুখঃ কষ্ট ও পরাজয়ের গ্লানি বহন করতে হয়।

সাত

আভ্যন্তরীন শক্তি

এই শক্তির স্বরূপটা কেমন? এটা কি কোন একটা বস্তু বা অদৃশ্য কোন একটি বিষয়? এই শক্তির ব্যাখ্যা করা সম্ভব কিন্তু এর কোন বস্তুকেন্দ্রিক আকৃতি হতে পারে না। কিন্তু আমাদের দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি মূহুর্ত্ত এই শক্তি দ্বারাই নিয়ন্ত্রিত হয়। এই শক্তির কার্য্যকারিতা বা প্রয়োগ ছাড়া—সব কিছু গতিহীন অচল স্তব্ধ। তাই শক্তি নামক বিষয়টি নানাভাবে এবং নানা মাধ্যমে প্রকাশ পায়। আজ আমরা বৈদ্যুতিক শক্তির সাহায্যে—আরামদায়ক এবং উপযোগি বিভিন্ন রকম উপকরণের সুযোগ সুবিধা ভোগ করছি। ইঞ্জিনকে গতিশীল ক'রে তোলার জন্য প্রয়োজন হচ্ছে-সংশ্লিষ্ট বৈদ্যুতিক উপকরণ। আবার এই শক্তির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হচ্ছে অতল সমুদ্র বক্ষের বিক্ষুব্ধ উত্তাল তরঙ্গমালা, নিয়ন্ত্রিত হচ্ছে, অরণ্য-পর্বত দুর্গম মরু, খরস্রোতা নদী বিস্তীর্ণ প্রান্তর, সর্বস্তরে আমরা এই শক্তির প্রকাশ প্রত্যক্ষ করি।

এই শক্তি অর্জন করতে গেলে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে নিজের মনকে আবার নিজের মনকে আয়ত্তে আনতে গেলে নিজের প্রতি গভীরভাবে আস্থাশীল হয়ে উঠতে হবে।

আপনি যদি আপনার অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে চান কয়েকটি বিষয়ে আপনাকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি দিতে হবে। আপনি যে আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে সক্ষম হবেন—সে বিষয়ে আপনার মধ্যে দৃঢ় বিশ্বাস গড়ে তুলতে হবে এবং নিজের প্রতি গভীর ভাবে আস্থাশীল হয়ে উঠতে হবে। আপনি যদি নির্দ্দিষ্ট কাজটি করতে গিয়ে দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে পড়েন—অথবা কোন বাধা-বিপত্তি বা বিপর্যয় আপনার কাজের অগ্রগতি রুদ্ধ করে—তাহলে আপনি কোনক্রমেই আপনার কাজটিকে সাফল্যে রূপ দেওয়ার চেষ্টা থেকে বিরত হবেন না। উপরন্তু দ্বিগুন উদ্যম আর উৎসাহ নিয়ে কাজটিকে সম্পন্ন করতে যথাশক্তি চেষ্টা করে যাবেন। তাহলে আপনি নিশ্চয়ই সাফল্যের জয়মাল্যে ভূষিত হবেন।

একটা বিষয়ে আপনি বিশেষভাবে সতর্ক থাকবেন যে—কোন দুর্বলতা যেন আপনার মনের উপর প্রভাব বিস্তার করতে না পারে। সর্বদা আপনি মানসিক দৃঢ়তা বজায় রেখে চিন্তা করবেন যে আপনার মধ্যে যে প্রচন্ড শক্তি আছে, তার সাহায্যে আপনি নিশ্চয়ই কাজটিকে সুসম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন। এই উপায়েই আপনি এক সময় সাফল্যের লক্ষ্যে উত্তীর্ণ হতে পারবেন।

নিজেকে নিজের কাছে গ্রহণযোগ্য ক'রে তুলুন। অর্থাৎ আপনার মধ্যে যে জ্বলন্ত অগিস্ফুলিঙ্গ আছে—তাকে জ্বলন্ত পাবকে রূপান্তরিত করুন। এইভাবে আপনি আপনার সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করুন। গ্রহণযোগ্য কোন বস্তু কখনও সহজলভ্য হতে পারেনা।

অনেক সময় আমরা চিন্তা করি আমাদের যা প্রাপ্য তার থেকে হয়ত অনেক বেশী পেতে পারতাম যদি আমরা সঠিকভাবে নিজেদের বিশ্লেষণ ক'রে—নিজেদের দোষ-ত্রুটি এবং গুনের সমন্বয়ে গঠিত বৈশিষ্ট্য গুলো সম্বন্ধে আরো বেশী সচেতন হতে পারতাম।

সুতরাং আপনি নিজেকে নিখুঁত ভাবে বিশ্লেষণ ক'রে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন—কোন্ পদ্ধতিতে কাজগুলো করলে—আপনি সেগুলোকে সুসম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন।

নিজেকে সঠিকভাবে বিশ্লেষণের মাধ্যমে—নিজের দোষত্রুটিপূর্ণ বিষয়গুলো এবং গুণ-সমন্বিত এবং বৈশিষ্ট্যপূর্ণ বিষয়গুলো পৃথক্ করুন। এবার ত্রুটিপূর্ণ বিষয়গুলো কেন ত্রুটিপূর্ণ—তার কারণ অনুসন্ধান করে সেগুলোকে অপসারিত করুন। আপনার আভ্যন্তরীর সুপ্ত অথচ উপযোগি বিষয়গুলোকে জাগ্রত করার চেষ্টা করুন। নিজের কাছ থেকে নিজের বৈশিষ্টপূর্ণ এবং গুণসমন্বিত বিষয়গুলোকে যথাসম্ভব গ্রহণ করতে সচেষ্ট হোন। অনুশীলন এবং অভ্যাসের সাহায্যে নিজেকে আরো অনেক বেশী উজ্জ্বল ক'রে তুলুন—সর্বোপরি নিজেকে যোগ্য থেকে যোগ্যতর স্তরে উন্নীত করুন।

পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে আপনি দুটি বিষয় আপনার স্মৃতিতে ধ'রে রাখার চেষ্টা করবেন। প্রাথমিকভাবে—শক্তির অপব্যবহার করার অদম্য ইচ্ছাকে সর্বদা নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করবেন। দ্বিতীয়তঃ উপরোক্ত পদ্ধতিগুলোকে সর্বদা সক্রিয় ও ব্যবহারোপযোগি ক'রে তোলার চেষ্টা করবেন।

এভাবে সর্বক্ষেত্রে অনুশীলন করার ফলে—আপনার মধ্যে গ'ড়ে উঠবে এক সুদৃঢ় আত্মবিশ্বাস এবং আপনার অন্তর্নিহিত দৃষ্টিশক্তি জাগ্রত হবে। তখন আপনি অনুধাবণ বা উপলব্ধি করতে পারবেন—কিভাবে আপনার মন সুপরিশীলিত চিন্তাধারার মাধ্যমে সমস্ত বাধা বিপত্তিকে অতিক্রম ক'রে দৃঢ়ভাবে কাজ ক'রে চলেছে। এইভাবে আপনার চেতনার সঠিক উন্মেষ হলে আপনি আপনার মনকে নিয়ন্ত্রিত করতে সক্ষম হবেন।

এ প্রসঙ্গে একজন কবি বলেছেন, "আত্মনিয়ন্ত্রণ, আত্মসম্মান এবং আত্মজ্ঞান—এই তিনটি গুনের সমন্বয়ে মানুষ সর্বশক্তিমানের পর্য্যায়ে উত্তীর্ণ হতে পারে। এবং এই তিনটি দুর্লভ গুনের উপর নির্ভর করবে একজন মানুষের আদর্শ জীবনযাপন পদ্ধতি।"

এগুলো ছাড়া আর সমস্ত কিছুই অর্থহীন, সময় এবং শক্তির অপব্যবহার। তার ফলে সমস্ত পরিমন্ডল হবে কুলষিত, নিজেকেও হতে হবে ধ্বংসপ্রাপ্ত।

আপনি যদি বৈশিষ্ট্যপূর্ণ একজন মানুষ হিসাবে নিজেকে গড়ে তুলতে চান—তাহলে উপরোল্লিখিত বিষয়গুলোকে সর্বদা স্মৃতিতে ধ'রে রেখে সেগুলোকে ব্যবহারোপযোগি ক'রে তোলার জন্য সচেষ্ট হবেন।

শুরুতে হয়ত অনেকে সাফল্য লাভে ব্যর্থ হয়। এমন অনেক দৃষ্টান্ত আছে শুরুতে যাদের ব্যর্থতার গ্লানি বহণ করতে হয়েছিল কিন্তু পরবর্ত্তী কালে তারা সাফল্যের শীর্ষে আরোহণ করতে সক্ষম হয়েছিল। এ ব্যাপারে মার্শাল ফিয়েস্ত ও জন ওয়ানেমেকারের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। তাঁরা অত্যন্ত ক্ষুদ্র অবস্থা থেকে শুরু ক'রে নিজেদের উন্নতির শিখরে উত্তোলন করতে সমর্থ হয়েছিলেন। যখন তাঁরা ব্যবসা শুরু করেন তাঁদের মূলধন বলতে কিছুই ছিল না। তাঁরা কোন নামী স্কুল-কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে শিক্ষালাভের সুযোগ পান নি। তাঁরা সমস্ত প্রতিবন্ধকতার বিরুদ্ধে কঠোর সংগ্রাম করে গেছেন—তাই কোন বাধাই তাঁদের উন্নতির পথে অন্তরায় সৃষ্টি করতে পারেনি। বর্তমানে তাঁদের ব্যবসায়ের মূলধনের পরিমাণ কয়েক কোটি ডলার। শেষ পর্য্যন্ত

তাঁরা বিশ্ববাসীর কাছে—সফল ব্যক্তিত্ববান মানুষ হিসাবে চিহ্নিত হয়ে আছেন।

আমাদের সকলেরই এমন একজন মানুষের দৃষ্টান্ত অনুসরণ করা উচিত।

কারণ যে শক্তি আমাদের পরম কামনার ধন; তিনি ছিলেন সেই শক্তির যোগ্য অধিকারী আর সেজন্য তিনি সাফল্যের শীর্ষে উঠতে পেরেছিলেন।

সুতরাং আমাদের সকলেরই মনে রাখা উচিত যে—আমরা সকলেই আমাদের আভ্যন্তরীন শক্তি দ্বারা পরিচালিত হই। যে শক্তি আমাদের অভ্যন্তরে প্রজ্জলিত হয়ে আছে আর সেই জ্বলন্ত অগ্নিরূপ শক্তি যে ভাবে ব্যবহৃত হয়—আমরা সেইভাবেই প্রভাবিত হয়ে থাকি। যে এই সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করে সঠিক পদ্ধতিতে এবং সঠিক পথে ব্যবহার করতে পারবে—সে একদিন সাফল্যের জয়মাল্যে ভূষিত হবে।

যখন একজন মানুষ নিজের শক্তি সম্বন্ধে সচেতন হয়ে ওঠে—তখন কোন প্রতিবন্ধকতা, কোন অন্তরায় তার আত্মবিশ্বাস থেকে তাকে বিন্দুমাত্র টলাতে পারেনা। তার অন্তর আজ আত্মবিশ্বাসের শক্তিতে পরিপূর্ণ হয়ে আছে—তার স্থান এখন সর্বোচ্চ শিখরে। সে আজ আত্মশক্তিতে বলীয়ান হয়ে উঠেছে—তার কাছে আজ সমস্ত বাধা-বিপত্তি, বিপর্যয় তুচ্ছ।

মানুষ ব্যর্থ হয় কারণ সে তার আভ্যন্তরীন সুপ্ত শক্তিকে কখনও জাগ্রত করার চেষ্টা করে না। সর্বদা কৃত্রিম একটা কারণ সৃষ্টি করে সেটাকে আবৃত করে রাখার চেষ্টা করে। মানুষ ভাবে জীবন যখন গতানুগতিক ভাবে অতিবাহিত হচ্ছে তখন এ সমস্ত বিষয় নিয়ে অনুশীলন করার কি প্রয়োজন?

যাইহোক এমন মানসিকতার মানুষের পক্ষে তার স্বরূপ উপলব্দি করা কোনক্রমেই সম্ভব নয়। কারণ সে নিজের কাছে সম্পূর্ণ অপরিচিত, অদৃশ্য—অনেকটা সেই অদৃশ্য মানুষের মত। তার টুপি, কোট, পোষাক সব কিছুই দৃশ্যমান—কিন্তু সেখানে সেই মানুষটির কোন অস্তিত্ব নেই।

আপনি এখন আয়নাটার সামনে এসে দাঁড়ান। আপনি কি দেখবেন? দেখবেন আয়নাতে আপনার বাহ্যিক প্রতিবিম্ব প্রতিফলিত হয়েছে কিন্তু কখনই সেখানে আপনার আভ্যন্তরীন প্রতিচ্ছবি পরিস্ফুট হবেনা।

সুতরাং আমাদের গুরুত্বপূর্ণ কর্ত্তব্য হল—আমাদের আভ্যন্তরীন স্বরূপকে—অপরূপ ঔজ্জ্বল্যের আবরণে বহিঃপ্রকাশ করা। আমরা যদি আমাদের অন্তর্নিহিত সত্তা বা স্বরূপকে আবিষ্কার করতে পারি—তাহলে ভবিষ্যতের বিস্তীর্ণ পথে ধ'রে স্বচ্ছন্দ গতিতে এগিয়ে যেতে পারব।

আমরা যে কাজগুলো সম্পন্ন করব বলে স্থির করি—সেগুলোর প্রতিটি চরিত্রগত, প্রকৃতগত এবং কাঠামোগত দিকে থেকে একে অন্যের থেকে সম্পূর্ণ পৃথক। এই কাজের প্রকৃতিই আমাদের ভবিষ্যতের পথে অগ্রসর হতে অনুপ্রাণিত করবে।

যখন কাজের প্রকৃতি বা চরিত্র সম্বন্ধে সচেতন হই—তখন আমরা সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছবার জন্য রঙীন স্বপ্নের জাল বুনতে থাকি। তার আগে সে বিষয়ে কোন গুরুত্ব আরোপ করার চেষ্টা করিনা। সেটা সুপ্ত চেতনার আচ্ছাদনে আবৃত থাকে। সুতরাং আপনাদের সবাইকে আমন্ত্রণ জানাই, আসুন আমরা আমাদের রঙীন স্বপ্নগুলোকে শুধু মাত্র স্বপ্নের আবরণে আচ্ছাদিত না করে সে গুলোকে বাস্তবায়িত করার কাজে ব্রতী হই। আর সেজন্য আমাদের মধ্যে যে অন্তর্নিহিত সুপ্ত শক্তি আছে তাকে জাগ্রত করার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করি।

হার্বার্ট ক্যাসন আমাদের একটি মূল্যবান উপদেশ দিয়ে গেছেন। তিনি বলেছেন, "সাফল্যের পথে ব্যক্তিত্ব একটি কার্যকরী সম্পর্ক। কোন মানুষ বা প্রতিষ্ঠান সাফল্য অর্জনে ব্যর্থ হয় তখন—যখন সে তার গতিশীলতা হারিয়ে ফেলে।"

হার্বার্ট ক্যাসনের এই উক্তিটি পর্য্যালোচনা করলে দেখা যাবে—যে কোন ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রে তাঁর মতবাদ প্রযোজ্য। প্রতিষ্ঠানের অধিকারীর ব্যক্তিত্বহীনতা তাঁর গোটা ব্যবসাটাকে—ধ্বংসের মুখে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে। তখন সেখানে লাভের পরিবর্ত্তে ক্ষতির হিসাবটাই বিচার্য্য বিষয় হয়ে দাঁড়াবে।

তাহলে কেউ যদি ব্যক্তিত্বের সংজ্ঞা বা বাখ্যাটা জানতে চান—তাহলে আমরা বলতে পারি, "ব্যক্তিত্ব এমন একটি শীলমোহর—যার ছাপ অন্য মানুষকে প্রভাবিত করে"—এই উক্তিটি করেছিলেন হার্বার্ট ক্যাসন। প্রকৃতপক্ষে ব্যক্তিত্বের উজ্জ্বল দীপ্তিতে আমরা অন্য মানুষকে আলোকিত করতে পারি। ফলে আমরা যা তাদের কাছ থেকে আকাঙ্খা করি—তারা আমাদের চিন্তাধারা বা অনুভূতিকে গুরুত্ব দিয়ে, আমাদের চাওয়াটাকে পূর্ণ করতে আগ্রহী হয়ে ওঠেন। সুতরাং আমরা আমাদের ব্যক্তিত্বকে মাধ্যম ক'রে আমাদের আকাঙ্খিত বা প্রয়োজনীয় বস্তুকে লাভ করতে পারি।

এই ব্যক্তিত্ব আমাদের অপরের বন্ধুত্ব অর্জনেও সহায়তা করে, খুলে দেয় সাফল্যের দ্বার, সম্মুখে প্রসারিত দীর্ঘ বন্ধুর পথকে করে তোলে মসৃণ-সমতল। এই ব্যক্তিত্বের অভাবে একজন মানুষ হয়ে ওঠে সম্পূর্ণ অকার্য্যকরী—জড়-মৃতবৎ। পক্ষান্তরে ব্যক্তিত্বের অধিকারী একজন মানুষ আনন্দপূর্ণ জীবন অতিবাহিত করে এবং ক্রমশ অর্জন করে মানসিক দৃঢ়তা, হয়ে ওঠে অপ্রতিরোধা-দুর্নিবার। ব্যক্তিত্বের প্রভাবে অর্জন করে বিশেষত্ব আর মৌলিকতা।

অফুরন্ত জীবনী শক্তি—তার দেহ-মনে স্ফুরিত হতে থাকে।

শুষ্কতাকে করে তোলে সরস ও সজীব। তাঁর মধ্যে প্রফুল্লতার কোন অভাব ঘটেনা। বাধ্যর্কের দ্বারা সে প্রভাবিত হয়না। সর্বদা সমস্ত কিছু থেকে সে শিক্ষা গ্রহণ করতে আগ্রহী হয়ে ওঠে—আকাঙ্খা করে আরও অনেক শিক্ষনীয় বিষয়কে আয়ত্ত করতে। সে কখনও লজ্জা-সংকোচ, দ্বিধা-দ্বন্দ্বের দ্বারা প্রভাবিত হয় না। পৃথিবীতে যে সমস্ত মানুষ বেঁচে আছে—তাদের প্রত্যেকের বাঁচার পদ্ধতি-পরস্পরের থেকে স্বতন্ত্র, কেউ শুধু বাঁচার জন্যেই বেঁচে থাকে। তাদের জীবনে কোন-লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য থাকেনা। আবার কেউ কেউ মহান উদ্দেশ্য নিয়ে বেঁচে থাকেন। তাঁরা মানুষের সার্বিক কল্যানের জন্য বেঁচে থাকার উদ্দেশ্যকে সার্থক ক'রে তোলেন।

গ্রেনভিল ক্লিসার রচিত "জীবনে কিভাবে সাফল্য লাভ করা যায়" নামের গ্রন্থখানি, স্ত্রী-পুরুষ নির্বিশেষে সমস্ত মানুষকে সুখ-শান্তি ও সাফল্যের সন্ধান দেয়।

এই পুস্তকের মূল বক্তব্য—আভ্যন্তরীন এবং বাহ্যিক বিষয় গুলো সম্বন্ধে সমমনোভাবাপন্ন হওয়া। বইটার মধ্যে বিশেষ কোন নূতন তথ্য পরিবেশিত হয়নি। তিনি তাঁর জীবনের দুঃখ, দৈন্য, ক্লেশ যন্ত্রণা থেকে যে তিক্ত অভিজ্ঞতা এবং শিক্ষা লাভ করেছিলেন—তারই প্রেক্ষাপটে গ্রন্থখানি রচনা করেছিলেন। সুতরাং তিনি যা উক্তি করেছেন—তা যথেষ্ট মূল্য বহন করে। এই পুস্তকখানি একজন বিখ্যাত মানুষের জীবনসংগ্রামে সাফল্যের শ্রেষ্ঠ নিদর্শন-যিনি জীবনের পাঠশালা থেকে উচ্চসম্মান নিয়ে স্নাতক হওয়ার লক্ষ্যে পৌছাতে পেরেছিলেন।

ক্লিসারের মতে—অধিকাংশ মানুষই জীবনকে বিক্ষিপ্ত ভাবে চালিয়ে নিয়ে যেতে পছন্দ করে। যারা জীবনে একটি উপযুক্ত লক্ষ্য স্থির করে সেই লক্ষ্যে পৌছবার জন্য কঠোর সংগ্রাম করে—

এবং তার উদ্দেশ্যকে সফল ক'রে তোলে—তেমন মানুষের সংখ্যা বিরল।

আমাদের বর্ত্তমান কর্ম্ম এবং সেই কর্ম্মজাত ফলে সন্তুষ্ট না হয়ে যদি আমরা আরো বেশী কাজ করতে পারি এবং সেই কাজের গুণগত মানকে উন্নত করতে পারি তাহলে আমরা আমাদের আকাঙ্খিত উন্নতির পর্য্যায়ে পৌঁছাতে পারব। কারণ আমাদের ক্ষমতাকে পূর্ণমাত্রায় প্রয়োগ করা হয়নি অর্থাৎ আমরা যে কর্ম্মে নিযুক্ত আছি তাতে যে ক্ষমতা ব্যবহারের প্রয়োজন হয়, আমরা তার থেকে অনেক বেশী ক্ষমতার অধিকারী। "আমরা যদি কোন ব্যবসার দোষ-ত্রুটিগুলোর দিকে দৃষ্টি দিতে ব্যর্থ হই—তাহলে সে ব্যবসার কখনও উন্নতি হতে পারেনা বরং পতনের সম্ভাবনা দেখা দেয়।" —এই উক্তিটি গ্রেণভিল ক্লিসারের। সব রকমের কাজ বা ব্যবসায়ের প্রাথমিক পর্য্যায়ে বিভিন্ন ধরণের ছোট খাট দোষ-ত্রুটি থাকে আর সেটা থাকাও স্বাভাবিক কিন্তু— সেগুলোকে যদি প্রথমেই সমূলে উৎপাটিত না করি তাহলে পরবর্ত্তীকালে—তা বিশাল আকার নিয়ে সর্বাংশে ছড়িয়ে পড়বে। এবং তখন আমাদের পক্ষে সেগুলোকে নিয়ন্ত্রণে আনা অসম্ভব হয়ে উঠবে—এবং আমরা আমাদের উদ্দেশ্য সাধনে ব্যর্থ হব।

ক্লিসারের অভিমত হল—যে সমস্ত মানুষ তাঁদের উচ্চাকাঙ্খাকে বাস্তবায়িত করতে চান— তাঁদের উপরোক্ত বিষয়টির উপর যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। যত দূর সম্ভব দোষ-ত্রুটিগুলোকে নিয়ন্ত্রণে আনার চেষ্টা করুন—সর্বস্তরের অপচয়ের উৎস স্থান গুলোকে রুদ্ধ ক'রে দিন। আপনার সাধ্য বা ক্ষমতা অনুযায়ী অন্তত সেগুলোর হ্রাস ঘটাবার চেষ্টা করুন। তাতে আপনিই লাভবান হবেন। "আমরা আমাদের যোগ্য বা প্রাপ্য বস্তু লাভে কখনও যেন বঞ্চিত না হই।" এটাই গ্রেনভিলের মূল অভিমত।

সুতরাং আপনিও বৃথা সময় অপব্যয় না করে—আপনার আকাঙ্খিত সাফল্যের অংশভাগী হওয়ার জন্য এই তত্ত্বগুলোকে জীবনের সার এবং নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যবস্তু হিসাবে গ্রহণ করুন।

এটা সম্পূর্ণ আপনার আয়ত্তাধীন। এটা আপনার ইচ্ছা বা অনিচ্ছার উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভরশীল।

আমরা উচ্চ কণ্ঠে এটা ঘোষণা করতে পারি যে—প্রতিটি মানুষের একমাত্র লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য হওয়া উচিত সাফল্য অর্জন করা। সুতরাং সাফল্য অর্জনের প্রতি একাগ্র দৃষ্টি নিবদ্ধ করুন, নিজের মনের আশা আকাঙ্খাকে জাগ্রত করুন। আপনার মনে এ বিষয়ে বদ্ধমূল ধারণা গ'ড়ে তুলুন যে—সাফল্য অর্জন ছাড়া আপনার জীবনে অন্য কোন উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য নেই।

এই সাফল্য সম্পূর্ণ একটি ব্যক্তিগত ব্যাপার—আর সাফল্য অর্জন করার প্রধান হাতিয়ারই হল এই ব্যক্তিত্ব। সঠিক মাপের বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্ব অর্জনের জন্যই আপনাকে এই অধ্যায়ে বর্ণিত পদ্ধতিগুলোকে অবলম্বন করতে হবে। আপনার মধ্যে যে সুপ্ত শক্তি সঞ্চিত আছে তাকে জাগ্রত এবং প্রয়োগ ক'রে ব্যক্তিত্ব অর্জন করার চেষ্টা করুন।

নিজেকে বিশ্বাস করুন, নিজের উপর আস্থাশীল হয়ে উঠুন। আপনার আত্মবিশ্বাসের শক্তি— আপনাকে জীবনযুদ্ধে জয়ী হতে নিশ্চয়ই সাহায্য করবে।

ক্লিসারের আরো একটি উপদেশ বিশেষভাবে গ্রহণযোগ্য। তিনি বলেছেন—আত্মবিশ্লেষণ এবং আত্ম সমীক্ষা বিশেষ উপযোগিতা বহন করে। সেজন্য পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে সর্ববিষয়ে সর্বকাজে নিজেকে পর্য্যালোচনা করুন। একটা ছোট নোট বইয়ে আপনার প্রতিটি কাজের প্রেক্ষাপটে আপনার ত্রুটি, ভুল ব্যর্থতা লিপিবদ্ধ করুন—সেই সঙ্গে আপনার সময়কে আপনি কিভাবে উপযোগি

করে তুলবেন—সে সম্বন্ধে বিশদভাবে সব কিছু লিখে ফেলুন। এবার সম্পূর্ণভাবে আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠুন এবং সাফল্য লাভের জন্য সুদৃঢ় মনোভাব গঠন করুন। আর নিরলস পরিশ্রমের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করুন।

ক্রিসার বলেন—প্রতিটি মানুষের মধ্যে নিম্নলিখিত গুণগুলোর সমন্বয় ঘটা একান্তভাবে বাঞ্ছনীয়—

(ক) সময়ানুবর্তিতা (খ) মিতব্যায়িতা (গ) দ্রুততা ও সর্বোপরি (ঘ) ভদ্রতা। কোন মানুষ যখন বড় মাপের কোন কাজে সাফল্য অর্জন করতে আগ্রহী হন—তখন তিনি সময়ের মূল্য সম্পর্কে যথেষ্ট সচেতন হয়ে ওঠেন। অপচয় করার মত সময় তাঁর হাতে বিন্দুমাত্র থাকেনা। তিনি সময়ের অপব্যবহার করাকে গভীর নিষ্ঠার সঙ্গে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করেন। তিনি সেই সময়ের মূল্যের উপর যথেষ্ট গুরুত্ব অরোপ করার চেষ্টা করেন এবং সময়ের প্রতি একনিষ্টভাবে অবিচল থাকেন। পক্ষান্তরে তিনি যদি সময়ের মূল্য এবং গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন না হয়ে—সময়ের অনাবশ্যক অপচয় করতে থাকেন—তাহলে তাঁর সাফল্য লাভের উদ্দেশ্য অঙ্কুরেই বিনষ্ট হবে।

এই ভুলের শিকার তাঁকে যাতে না হতে হয়—সেজন্য তাঁর নির্দ্দিষ্ট কাজগুলোকে সময়ের সঙ্গে ভাগ করে নিয়ে একটা পরিকল্পনা ছকে নেন এবং সেই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করেন। সেজন্য তাঁকে কাজ করতে গিয়ে কোন রকম সমস্যা বা অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয় না। তিনি আনন্দিত চিত্তে-পরিতৃপ্তির সঙ্গে কাজগুলো সম্পন্ন করেন। সেই কাজের মধ্যে তিনি গতিশীলতা বজায় রাখেন—কোন ওজর-আপত্তি তোলা বা সময়ের অপব্যবহার করাকে আদৌ প্রশ্রয় দেন না।

তিনি একটি তত্ত্বের উপর বিশেষ গুরুত্ব দেন এবং সে বিষয়ে বিশেষ সতর্কতা বা সাবধানতা অবলম্বন করেন। আর সেটা হল, "সময়কে যারা অবহেলা করে—বা যারা সময়ের মর্য্যাদা দিতে জানে না তাদের জীবনে সাফল্যের আশা করা সম্পূর্ণ বাতুলতা।"

আমরা যে সমস্ত সফল মানুষের সান্নিধ্য লাভ করেছি বা তাঁদের সংস্পর্শে এসেছি—তাঁরা তাঁদের সমস্ত জীবন ব্যাপি শিক্ষা লাভের কাজে ব্রতী হয়েছেন। তাঁদের আমরা অসাধারণ হিসাবে চিহ্নিত করলেও—তাঁরা সর্বদা নিজেদেরকে সাধারণ মাপের মানুষ হিসাবে বিবেচনা করেন। কারণ তাঁরা মনে করেন—তাঁদের জ্ঞানের পরিধি অত্যন্ত সীমিত তাঁদের অনেক কিছু জানার বাকী আছে—অনন্ত জ্ঞান সমুদের কাছে তাঁদের জ্ঞান এক কনা বালুকার সঙ্গে তুলনীয় সুতরাং তাঁদের এখনও অনেক কিছুই জানতে হবে—শিখতে হবে—প্রয়োজনে বুঝতে হবে।

শিক্ষা গ্রহণের ক্ষেত্রে—তাঁরা বয়সের তারতম্যকে কোন প্রাধান্য দেন না। তাঁরা মনে করেন—অল্পবয়সী বালক বা কিশোররা এমন কোন বিষয় সম্বন্ধে অবগত থাকতে পারে যা তাঁদের অজানা। তাই তাঁর যে কোন স্থান থেকে যে কোন ক্ষেত্রে—যে কোন মানুষের কাছ থেকে—যে কোন সময়ে শিক্ষা লাভে আগ্রহী। বিনয়-ভদ্রতা-শিষ্টতা বা সভ্যতা তাঁদের অঙ্গের ভূষণ। তাঁরা একটা বিষয়ে নিশ্চিত যে মানুষকে ঘৃণা বা অবজ্ঞা ক'রে দূরে সরে দাঁড়ালে বা তাদের এড়িয়ে চলার চেষ্টা করলে—নিজের উপকার বা লাভের পরিবর্ত্তে অশেষ ক্ষতির আশঙ্কা থাকে। যিনি প্রকৃতই শিক্ষালাভে আগ্রহী—তিনি বিনয়ের মূল্যে জ্ঞান ক্রয় করেন। আর বিনয়ী হওয়ার অভ্যাস গ'ড়ে তুলতে গেলে—কোন অর্থব্যয় করার প্রয়োজন হয়না। এটা নির্ভর করে সম্পূর্ণ নিজস্ব মানসিকতার

উপর। ভদ্রতা-বিনয়-শিষ্টতা ইত্যাদি মানসিক সুকোমল বৃত্তিগুলোর সাহায্যে—মানুষ তার ইচ্ছা বা বাসনাকে রূপায়িত করতে পারে।

যে মানুষের মধ্যে উচ্চাকাঙ্খা জাগ্রত থাকে তাঁর মধ্যে থাকে প্রচণ্ড ইচ্ছাশক্তি। তাঁর লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য কি এবং কিভাবে সেই উদ্দেশ্যকে সিদ্ধ করা যায় এ বিষয়ে তিনি সম্যকভাবে অবহিত থাকেন। তিনি শুধুমাত্র তাঁর জলযানকে জলে ভাসিয়ে দিয়েই তাঁর কর্ত্তব্য শেষ করেন না—যাতে তাঁর জলযান দিগ্‌ভ্রষ্ট না হয়—সে দিকেও দৃষ্টি রাখেন। তিনি সব কিছুকেই কঠোর ভাবে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করেন। তিনি নিজেই নিজের অধীশ্বর। কারণ তিনি আত্মনিয়ন্ত্রনের শক্তিতে বলীয়ান।

তিনি তাঁর জীবনকে সঠিক এবং সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করার জন্য পরিকল্পনা গ্রহণ করেন। তিনি সব রকমের অপচয়কে নিয়ন্ত্রণে রাখেন। তিনি আর্থিক অপচয়কেও এড়িয়ে চলেন। মিতব্যয়িতাই তাঁর ধর্ম্ম।

রবার্ট ট্রলেস বলেছেন, "আমরা মন নামক এমন একটি যন্ত্রের অধীন যার সহায়তা নিয়ে আমরা কাজ করতে পারি। সুতরাং যেটা উপযুক্ত এবং গুরুত্বপূর্ণ সেটি মনে রাখার জন্য আমরা সঠিক এবং সুষ্ঠুভাবে কাজ করতে পারি—আর যেটা অপ্রয়োজনীয় এবং অনুপযোগি সেটাকে ভুলে যেতে পারি। এমন আবেগ যেন আমাদের প্রভাবান্বিত করে যাতে আমরা উপযোগিতাপূর্ণ কিছু করতে পারি আর যন্ত্রণাময় এবং অপ্রয়োজনীয় সব কিছু অপসারিত করতে পারি। উজ্জ্বল দিন এবং রাত্রিটাকে আমরা সুষ্ঠুভাবে চিন্তা করার জন্য এবং রাত্রিটাকে সুনিদ্রার জন্য নির্দ্দিষ্ট করব। আর এসব কিছু করার পিছনে—কোন অসঙ্গত আবেগ আমাদের যেন প্রভাবিত না করে—সেভাবেই আমরা নিজেদের গঠন করব। সৎ-সুন্দর কিছু করার জন্য মন আমাদের অনুপ্রাণিত করবে—যা মানুষের সার্বিক কল্যানে নিয়োজিত হবে।"

দ্বিতীয় অধ্যায়

এক

জ্ঞানের শক্তির বিকাশ

যদিও বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে আমাদের মানসিক শক্তির উপর নির্ভর করে—তবুও পারিপার্শ্বিক কিছু ঘটনা আংশিক ভাবে নিয়ন্ত্রন করে। দৈনন্দিন জীবনে আমরা এমন কিছু মানুষের সংস্পর্শে আসি—যারা আমাদের কাজের অনেক কিছু—তারা তাদের নিজেদের কতকগুলো ভ্রান্ত ধারণার বশবর্ত্তী হয়ে—অমূলক কতকগুলো উক্তি ক'রে—নষ্ট করে দেওয়ার চেষ্টা করে।

যখন আমরা কাজগুলো করতে উদ্যোগী হই—তখন তারা এই উক্তি করে যে—এই কাজের অপেক্ষা কোন ভাল কাজ করার কথা তারা চিন্তাই করতে পারেনা আর এ কাজগুলো সুষ্ঠুভাবে করার কোন প্রশ্নই ওঠে না।

যখন তাদের পক্ষে কাজগুলো করা কোনক্রমেই সম্ভবপর হয়ে ওঠেনা তখন তারা নিজেদের দায়ী না ক'রে কোন ওজর দেখায় বা অন্যদের সেজন্য দায়ী করে।

কিন্তু তাদের ব্যাপার গুলো পর্য্যালোচনা করলে দেখা যায় যে—তাদের অক্ষমতার জন্য তারা নিজেরাই দায়ী। আর সব থেকে আশ্চর্য্যের বিষয় তারা স্বচ্ছন্দে তাদের নিজেদের ত্রুটি স্বীকার

ক'রে নেয়। কারণ তখন তারা উপলব্ধি করে যে কাজটা তারা সংশ্লিষ্ট কাজের নিয়ম-নীতি অনুসারে করতে পারেনি। তারা যে সমস্ত ধারণা বা আবেগের দ্বারা পরিচালিত হয়ে—কাজটা করেছিল—এবং সে-ভাবেই তারা নিজেদের পরিচালিত করেছিল—সংশ্লিষ্ট কাজের সঙ্গে তার কোন সাযুজ্য বা সমতা ছিলনা। তবে সমস্ত সমস্যার মূল কারণটা সম্বন্ধে তাদের কোন ধারণাই ছিলনা।

একথা অনস্বীকার্য্য যে, যে মানুষের মনে এগিয়ে যাবার দৃঢ় সংকল্প থাকে— সে—সম্মুখস্থিত সমস্ত বাধা-বিঘ্নকে চূর্ণ করে—পদদলিত করে—এগিয়ে যাবেই যাবে।

পৃথিবীতে এ ধরণের মানুষ যতদিন জীবিতাবস্থায় থাকে—ততদিন সে একটাই চিন্তাধারা নিয়ে বেঁচে থাকে। আর সেটা হল—অপরিসর সংকীর্ণ এবং সীমাবদ্ধ গণ্ডির মধ্যে থেকে সে বাইরের পৃথিবীটার দিকে অপলক দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকবে না—সে ঐ গণ্ডীর সীমানাকে চূর্ণ ক'রে দিয়ে কোলাহল মুখরিত রাজপথে এসে দাঁড়াবে এবং অগণিত মানুষের সঙ্গে বন্ধুত্ব স্থাপন ক'রে তাদের স্বভাব প্রকৃতি-চরিত্র পর্য্যালোচনা ক'রে মনস্তাত্তিক বিশ্লেষণের মাধ্যমে জেনে নেবে—মানুষের মন কিভাবে কাজ করে।

এধরনের জ্ঞানের উন্মেষই হল মানুষের সমস্ত শক্তি'র উৎস। এই জ্ঞানকেই জীবনের শিল্প হিসাবেই আখ্যা দেওয়া হয়। ভিন্ন-ভিন্ন নামে—এই শিল্প সমাদৃত—যেমন অভিজ্ঞাতা—পরিপক্বতা বা জ্ঞান।

আমাদের সকলের জীবনযাত্রার পদ্ধতিটি মোটামুটি একই রকম। আমাদের ইচ্ছা অনুযায়ী বা মর্জি মাফিক জীবনযাত্রার গতিকে স্তব্ধ করে দিতে পারিনা—কিন্তু অজ্ঞতার কারণে সমস্ত কিছুকে আমরা বিশৃঙ্খল করে দিতে পারি। সুতরাং জ্ঞান নামক শক্তিটাকে অর্জন করার চেষ্টায় নিজেদের ব্রতী হতে হবে। বাস্তবতার মূল্যায়ন করতে হবে—এবং বাস্তব মূল্যবোধকে উপলব্ধি করতে হবে।

আপনার চিন্তাকে কেন্দ্র ক'রে যে আশা-আকাঙ্খা-চাহিদা ইচ্ছার জন্ম আর প্রকৃত পক্ষে যেটা বাস্তব—এই দুই-এর মধ্যে আকাশ পাতাল প্রভেদ আছে। শুধু মাত্র চিন্তার সাহায্যে বাস্তবে উপনীত হওয়া কোনক্রমেই সম্ভব নয়। সে জন্য আমাদের উপযুক্ত প্রচেষ্টা, পদ্ধতি এবং শ্রম বিনিয়োগ করতে হবে। আপনার মনটাকে অন্ধকার থেকে আলোয় উত্তরণ ঘটাবার চেষ্টা করুন—সমস্ত বিষয়টি আদ্যপান্ত দেখার বা বোঝার চেষ্টা করুন। কারণ বাস্তবের রূপটাই সম্পূর্ণ আলাদা।

সর্বদা একটা মুক্ত মন নিয়ে সকলের সঙ্গে প্রীতির সম্পর্ক গ'ড়ে তুলুন। অন্যের মানসিকতার সঙ্গে নিজের মানসিকতার সমন্বয় ঘটানোর চেষ্টা করুন। 'জীবন' শব্দটার প্রতিটি অক্ষর প্রতিটি ছন্দ—পাঠ করার চেষ্টা করুন। এই কাজটা আমাদের অবশ্য করণীয় হিসাবে সমস্ত জীবনব্যাপি করে যেতে হবে। এটাই একাধারে আমাদের বর্তমান ও ভবিষ্যত।

এই পৃথিবীর আপামর মানুষকে জানার এবং বোঝার চেষ্টা করুন। তা সে ধনী, দরিদ্র, যুবক, বৃদ্ধ, বোকা, চালাক সহজ, জটিল—সাধারণ, অসাধারণ—যেই হোকনা কেন। তারা পরে আছে এক একটা মুখোশ। আর তাদের এই মুখোশের অন্তরালে—আছে তাদের আসল রূপ। তাদের সেই মুখোশ খুলে ফেলে দিয়ে দেখার চেষ্টা করুন প্রকৃত রূপ।

কোন কোন মানুষ আবার পুস্তককে মাধ্যম ক'রে নিজেদের স্বরূপ প্রকাশ করেছেন। এই পুস্তকগুলোকে জীবন্ত মানুষের সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। এর প্রতিটি অক্ষর, শব্দ, বাক্য—মনের গভীরে রেখাপাত করে। সুতরাং অবিলম্বে সেগুলোকে পঠন-পাঠনের মাধ্যমে নিজের

সমস্ত সত্তা দিয়ে উপলব্ধি করার চেষ্টা করুন।

নারী-পুরুষ নির্ব্বিশেষে সমস্ত মানুষ-যারা জীবনের শ্রেষ্ঠ সম্পদ এইভাবে অর্জন করেন—তাঁরা এক একটা উজ্জ্বল ছবির মত প্রতিভাত হন। তাঁদের অনুধাবন এবং উপলব্ধির শক্তি হয়—সাধারণের থেকে অনেক স্বতন্ত্র। তাঁরা হন যেমন পরিনাম দর্শী তেমন দূরদৃষ্টি সম্পন্ন। আর এই গুণগত বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে—সম্মুখে প্রসারিত পথ ধ'রে মসৃণ গতিতে এগিয়ে চলেন।

এইভাবে সাফল্যের গোপনতম রহস্যের দ্বার খুলে যায়। আপনার দৈনন্দিন জীবনের প্রধান কর্ত্তব্য হবে একটি নির্দ্দিষ্ট সময়ে সারাদিনে—যে সমস্ত ঘটনা ঘটেছে—সেগুলো নিয়ে গভীর ভাবে চিন্তা ও বিশ্লেষণ করা। নিজেকে প্রশ্ন করুন—আজকের কাজের মধ্যে কি কি ত্রুটি ছিল—আপনি কাজগুলো থেকে কি শিক্ষা লাভ করলেন—কি অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করলেন—এবং সঠিক কি পদ্ধতি অবলম্বন করা উচিত ছিল। এরপর আগামী দিনের কাজের একটা পরিকল্পনা ছকে ফেলুন—শান্ত চিত্তে স্থির করুন কোন্ পদ্ধতি অবলম্বন করলে আপনার কাজটি শ্রেষ্ঠ ফলদায়ী হয়ে উঠবে।

দুই

চিন্তা শক্তির বিকাশ

যদি আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য পথ ধ'রে অগ্রসর হওয়ার ইচ্ছা বা আকাঙ্খা থাকে—তাহলে ভাগ্যের দোহাই দিয়ে নিশ্চেষ্ট হয়ে বসে না থেকে—নিজের বুদ্ধিবৃত্তি ও মস্তিষ্ককে সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করতে শুরু করুন।

পৃথিবীতে অনেক প্রকারের অনুকূল বা প্রতিকূল ঘটনা ঘটে। সে সবের জন্য আপনি আদৌ দায়ী নন। অথবা সে সমস্ত ঘটনাকে নিয়ন্ত্রন করা হয়ত আপনার সাধ্যের বাইরে। কিন্তু আপনি সম্ভবত একটা উপযুক্ত এবং বৃহৎ সুযোগের জন্য অপেক্ষা ক'রে আছেন। ভাগ্যের সহায়তা আপনি লাভ করুন আর নাই করুন—আপনার সাফল্য নির্ভর করবে সম্পূর্ণ আপনার নিজের উপর।

বাধা-বিঘ্ন-বিপর্য্যয়-প্রতিকূলতা—আপনার লক্ষ্যের পথে যেভাবে যেমন খুশী উপস্থিত হোক না কেন আপনি কখনই বিচলিত হবেন না—আপনি আপনার লক্ষ্যে অটল এবং স্থির থাকবেন এবং সেগুলোর মোকাবিলা করার জন্য দৃঢ়তার সঙ্গে প্রস্তুত থাকবেন।

প্রকৃতপক্ষে, এটা একধরণের যুদ্ধ ছাড়া আর কিছুই নয়। চিন্তাশক্তি সম্পন্ন বুদ্ধিমান সফলকামী ব্যক্তিদের—এই ধরণের যুদ্ধের সম্মুখীন হতে হয়। আর তাঁরাই এই যুদ্ধ জয়ের গৌরব অর্জন করেন। স্বভাবতই এটা আমাদের জ্ঞাত তথ্য যে, যে মানুষের বুদ্ধিবৃত্তি যত তীক্ষ্ম তিনি ততই সাফল্যের শিখরে আরোহণ করতে সক্ষম হবেন। সফল এবং সুপ্রতিষ্ঠিত মানুষেরা তাঁদের বুদ্ধিবৃত্তির উপর নির্ভর করে—তাঁদের কর্ম্মজীবন পরিচালনা করেন। তাঁরা তাঁদের মস্তিষ্কের ধূসর কোষগুলিকে ব্যবহারোপযোগি ক'রে তোলেন—এবং সেটার উপর সর্বদা নির্ভরশীল হয়ে থাকেন।

মস্তিষ্কের শক্তির সাহায্যে একজন মানুষ তার আকাঙ্খিত বস্তুকে লাভ করতে পারে।

আপনি আপনার মস্তিষ্ককে কিভাবে ব্যবহারোপযোগি ক'রে তুলছেন? আপনি হয়ত এধরণের একটা প্রশ্নের সম্মুখীন হলেন। উত্তরে তখন হয়ত আপনি বলবেন, মস্তিষ্ক নামক বস্তুটির আবার

কি প্রয়োজন —ওটার কোন ব্যবহারযোগ্যতা আছে নাকি? যাহোক মস্তিষ্ক ব'লে উল্লেখ করার মত আমার বিশেষ কিছুই নেই।

কিন্তু প্রকৃতপক্ষে— ব্যাপারটা আদৌ সেরকম নয়—প্রতিটি মানুষ মস্তিষ্ক নিয়েই জন্মগ্রহণ করে। মস্তিষ্কহীন মানুষ একটা জড় মাংসপিন্ড ছাড়া আর কিছুই নয়।

আমরা অনেকেই হয়ত জানিনা যে—মস্তিষ্ক বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়—অর্থাৎ মস্তিষ্কের আকার বা আয়তন বৃদ্ধিব সঙ্গে সমতা বজায় রেখে চিন্তাশক্তিও বৃদ্ধি পায়। এই মস্তিষ্কের চিন্তাশক্তির সাহায্যেই আপনি কাজ করতে সক্ষম হন। যেহেতু সমস্ত জীবনব্যাপি আপনাকে কাজ ক'রে যেতে হবে—সেই হেতু এই মস্তিষ্কের চিন্তাশক্তিকে আপনাকেই নিয়ন্ত্রিত করতে হবে।

একটা কথা মনে রাখবেন,—মস্তিষ্ককে পরিচালনা বা ব্যবহার করার থেকেও সেটাকে অলস-অকর্ম্মন্য ক'রে রাখা অনেক বেশী সহজসাধ্য। আর আপনি একজন সাধারণ মানুষের মত মস্তিষ্ককে সঠিক পথে পরিচালিত না করেও সাধারণ ভাবে বেঁচে থাকতে পারেন—তাতে আপনি কোন অসুবিধা বোধ করবেন না। কারণ পৃথিবীর লক্ষ কোটি সাধারণ মানুষ সেই ভাবেই বেঁচে থাকে।

সুতরাং আপনি যদি প্রত্যেকের থেকে স্বতন্ত্র হতে চান, সর্বক্ষেত্রে সাফল্য অর্জন করতে চান—এবং নিজেকে একজন যোগ্য মানুষে পরিণত করতে চান—তাহলে আপনার মস্তিষ্কের শক্তিকে সঠিক উপায়ে ব্যবহার করতে শুরু করুন। আপনার মস্তিষ্কের শক্তির ব্যবহারের তারতম্যের উপর আপনার সাফল্য বা ব্যর্থতা নির্ভর করবে। সুতরাং এই মস্তিষ্ককে সর্বদা ব্যবহারের দ্বারা এর শক্তিকে বাড়িয়ে তুলুন। এর সতেজতা ও সজীবতা বজায় রাখুন।

সেজন্য যতদূর সম্ভব দ্রুত আপনার যোগ্যতা অনুসারে সমস্ত বিষয়ে শিক্ষা নেবার চেষ্টা করুন, আপনার দৃষ্টি শক্তি দিয়ে সমস্ত কিছু পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে লক্ষ্য করুন। এ বিষয়ে কৃতি এবং সফল মানুষদের পথ অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। প্রথমে সমস্ত ঘটনাকে এক সঙ্গে সমাবিষ্ট করুন—তারপর সেগুলোকে পৃথক্‌ভাবে নির্বাচিত করুন—এবং পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে সেগুলোকে আপনার প্রয়োজনানুসারে সাজিয়ে ফেলুন। দ্রুততার ক্ষেত্রে—এই পদ্ধতি সর্বোৎকৃষ্ট পদ্ধতি হিসাবে অনুমোদিত। এইভাবেই আপনার মধ্যে নূতন নূতন চিন্তার স্ফুরন ঘটবে। আপনার মধ্যে হয়ত এমন একটি ধারণার সৃষ্টি হতে পারে যে, কোন বিষয়ে দ্রুত সিদ্ধান্ত নেবার ফলে বা তড়িঘড়ি কোন কাজ করার ফলে—সে কাজে কখনও সাফল্য আসেনা আর আংশিক সাফল্য এলেও তা থাকে দোষ-ত্রুটিতে পরিপূর্ণ। একথা আমাদের অকপটে স্বীকার করতে কোন দ্বিধা নেই। তবে একথাও সত্যি যে শিক্ষিত একজন মানুষ যাঁর মধ্যে মস্তিষ্কের অসাধারণ উৎকর্ষতা আছে—তিনি দ্রুত কাজ শেষ ক'রে পূর্ণ সাফল্য অর্জনে সক্ষম; তখনই আপনার উৎকর্ষতা প্রমাণিত হবে যখন আপনি নিজেকে কতখানি দিতে পারছেন—সেটা উপলব্ধি করতে পারবেন। তাই আপনার চিন্তাধারার উৎকর্ষতার মাধ্যমে দ্রুততার শক্তি অর্জন করুন।

তিন

পাদ প্রদীপের আলো

আপনি স্থির করেছেন—আপনার জীবনযাত্রাকে সুষ্ঠু ও সুন্দর ভাবে পরিচালিত করতে আর উৎকৃষ্ট-ভাবে বেঁচে থাকতে। তাহলে আপনি যেটা করবেন ব'লে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন—সেটার

মধ্যে সম্পূর্ণভাবে নিজকে নিয়োজিত করুন এবং সুষ্ঠুভাবে নির্ধারিত কাজটি সম্পন্ন করুন।

আপনার কাজটিকে সম্পূর্ণভাবে উপযোগি ক'রে তুলতে পারবেন তখনই যদি আপনি আপনার চিন্তাধারাকে অপরিবর্ত্তিত রাখতে পারেন। কোন কাজে আপনি সম্পূর্ণভাবে মনোনিবেশ করতে অসমর্থ হবেন—যদি সংশ্লিষ্ট কাজের জন্য আপনি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েন। সেই অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে শুধু আপনার সময়ের বৃথা অপচয় হবে। যদি আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য সম্বন্ধে আপনার বিন্দুমাত্র ধারণা না থাকে—অথবা আপনি যদি একজন লক্ষ্য বর্জিত মানুষ হন—তাহলে আপনি আপনার অমূল্য সময়ের অযথা অপচয় করতে থাকবেন।

আপনি যে কাজটি করছেন—সেই বিষয়ে আপনার হয়ত সঠিক কোন ধারণা নেই। বিষয়টিকে অনুধারণ করা হয়ত আপনার পক্ষে কঠিন হয়ে উঠেছে। আপনি হয়ত সমস্ত ব্যাপারটাকে মনের মধ্যে ধরে রাখতে ব্যর্থ হচ্ছেন। উর্ধতন কর্তৃপক্ষ হয়ত আপনাকে সতর্ক করে দিয়ে বলছেন যে সংশ্লিষ্ট কাজের ব্যাপারে আপনার দক্ষতার অভাব আছে বলে—আপনি তাতে সম্পূর্ণভাবে মনঃসংযোগ করতে পারছেন না। আবার আপনার আত্মীয়-স্বজন বা বন্ধুবান্ধবরা হয়ত বলছেন—কোন কাজে ঠিক মত নজর দেবার মত ওর ইচ্ছা বা মানসিকতা কোনটাই নেই বলেই ও সমস্ত কাজে ব্যর্থ হয়।

কিন্তু যখন কোন কাজের ব্যাপারে আপনি সত্যিই আগ্রহী হয়ে ওঠেন—তখন কত সহজ এবং সাবলীল ভাবে সেগুলোকে গ্রহণ করেন। যা কিছু আপনি করুন না কেন সে বিষয়ে আপনার যখন উৎসাহ ও আগ্রহ থাকে— তখন কত সহজে অর্ধেক সময়ের মধ্যেই তা সুসম্পন্ন হয়। সেই সমস্ত কাজের পরিপ্রেক্ষিতে আপনি কখনও ক্লান্ত বোধ করেন না।

সুতরাং এটা নিশ্চয়ই আপনি উপলব্ধি করতে পেরেছেন যে—কোন কাজের ব্যাপারে আপনার মনকে নিবিষ্ট করা সাফল্য অর্জনের ক্ষেত্রে সবথেকে ভাল উপায়।

নানা বিষয়ে মনকে ইতস্তত ছড়িয়ে দেওয়া একটা অত্যন্ত জঘন্য অভ্যাস। এ ধরনের অভ্যাস থেকে মুক্ত হওয়ার চেষ্টা করুন এবং অন্যান্য সমস্ত বিষয় থেকে মনটাকে সরিয়ে এনে একটি বিশেষ বিষয়ে কেন্দ্রীভূত করার চেষ্টা করুন। অর্থাৎ শুধুমাত্র একটা ব্যাপারেই সর্বদা চিন্তারত থাকুন এবং তাতেই সমস্ত চিত্তকে একাগ্র ক'রে তুলুন। আর এই পদ্ধতি যদি অবলম্বন করেন—তাহলে আপনি এটা প্রমান করবেন যে আপনি একজন সুস্থ বুদ্ধিসম্পন্ন মানসিকতা ও মস্তিষ্কের মানুষ আর আপনি সেটাকে সঠিক উপায়ে ব্যবহার করতে জানেন।

উপরোক্ত আলোচনা থেকে আপনি এটা নিশ্চয়ই অনুধাবন করতে পেরেছেন যে একই সময়ে শুধুমাত্র একটি বিষয়ে আপনার মন বা চিন্তাকে কেন্দ্রীভূত করতে বাধ্য করবেন।

মনে করুন আপনি একটা 'চেয়ার' সম্পর্কে চিন্তা করছেন। যখন আপনি ঐ বিষয়ে চিন্তা করবেন—তখন শুধুমাত্র ঐ বিষয়েই আপনার মনকে একাগ্র করবেন। আপনার মনে অন্য কোন বিষয় সম্বন্ধে বিন্দুমাত্র চিন্তার ছায়াপাত না করে। এই ধরণের একাগ্রতার অর্থ হল—নিজের মনের সমস্ত দরজাগুলোকে উন্মুক্ত করে দিয়ে সেখানে কেবল মাত্র একটি চিন্তাকে কেন্দ্রীভূত করা।

এবার আমাদের বুঝতে হবে এই চিন্তার প্রকৃতি বা স্বরূপটা কেমন? এই ধরনের চিন্তার মধ্যে দ্রুততা থাকেনা এগুলো হয় ধীরগতি সম্পন্ন। আপনার কাছে এটা অত্যন্ত বিরক্তিকর বা ক্লান্তিজনক মনে হতে পারে। কিন্তু কেউ যদি তার চিন্তার মধ্যে তার মনটাকে সঠিকভাবে কার্য্যকরী ক'রে

তুলতে পারে তাহলে তার চিন্তার গতি হ্রাস পাবেই।

একটা বিষয়কে বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে মনে রাখতে হবে যে—আপনার মন যখন একটি বিশেষ বিষয়ে কেন্দ্রীভূত থাকে—তখন কিন্তু আনুষঙ্গিক অন্যান্য বিষয়গুলোও সেটা লক্ষ্য করেই চলে।

আপনি যখন একটি বিষয় নিয়ে চিন্তা করছেন—সেই সঙ্গে সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্বন্ধে অন্যান্য চিন্তাও যুক্ত করে দিচ্ছেন।

এ ধরণের মনোযোগ কার্য্যকরী হয়—ফলে ভাবনাগুলোও সুন্দর এবং সুষ্ঠু আকৃতি লাভ করে।

কোন মানুষ যখন জটিল কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়—তখন তার মনে হতে পারে অমুক নামের মানুষটি আমার সমস্যা সমাধানে সহায়তা ক'রে আমাকে আমার আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছে দিতে পারে। সে যে ব্যক্তিটির সম্বন্ধে এমন একটি আস্থাপূর্ণ উক্তি করেছে যে প্রকৃতপক্ষে তীক্ষ্ণ বুদ্ধিসম্পন্ন, দ্রুতচিন্তার মাধ্যমে কোন বিষয়ের সিদ্ধান্ত নেবার ব্যাপারে দক্ষ, চিন্তাশীল একজন মানুষ হিসাবে তার যথেষ্ট খ্যাতি আছে, তিনি সমস্ত কাজ নিখুঁত ভাবে নৈপুন্যের সঙ্গে সম্পন্ন করতে অভ্যস্ত। তাঁর বহুমুখী প্রতিভার জন্য তিনি সর্বজনের প্রশংসা অর্জন করেছেন—এবং উল্লেখযোগ্য কিছু বিশেষণে ভূষিত হয়েছেন। তাঁর এই সাফল্যের মূল রহস্য হল—তিনি সমস্ত বিষয়ে সঠিক ভাবে নজর দেওয়ার কাজে বিশেষভাবে পারদর্শি। এটি তাঁর একটি চমৎকার অভ্যাস। সুতরাং আপনি এই গুনের অংশভাগী হতে যথাসাধ্য চেষ্টা করুন।

এবার আপনি আপনার ইচ্ছার সঙ্গে আপনার একাগ্রতার সমন্বয় সাধন করবেন—আর এটা করতে সক্ষম হলে—আপনার সাফল্যের দুয়ারকে কোনক্রমেরই রুদ্ধ করা যাবে না।

"ইচ্ছার সঙ্গে মনোযোগের সমন্বয়"—এই বিষয়টিকে পাদ প্রদীপের আলোর সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। যখন যেমন খুশী আপনার ইচ্ছামত—এই আলোটিকে আপনি জ্বেলে দিতে পারেন। আপনার অসংখ্য বিষয়ের মধ্যে একটি বিষয়ে আলোক রশ্মি কেন্দ্রীভূত করুন। দেখবেন ঐ আলোর পার্শ্বস্থ সমস্ত বিষয়গুলো অন্ধকারাচ্ছন্ন। সুতরাং যথোপযুক্ত এবং প্রয়োজনীয় কাজগুলোকে সুসম্পন্ন করুন এবং যে কাজগুলো অপ্রয়োজনীয় বা অনুপযোগি মনে করবেন সেগুলোকে—অন্ধকারের গর্ভে বিসর্জ্জন দিন।

আপনি যদি উপরোক্ত পদ্ধতি এবং নিয়মানুসারে আপনার নির্দ্দিষ্ট কাজগুলো করতে পারেন—তাহলে আপনার মন অনেক বেশী নৈপুন্যের সঙ্গে কার্য্যকরী হয়ে উঠবে। এই পদ্ধতি আপনাকে সমস্ত বিষয়কে মনের মধ্যে ধারণ করতে সাহায্য করবে। আপনার স্মৃতিশক্তি অধিকতর উজ্জ্বল হয়ে উঠবে—আপনি কোন কিছুই সহজে ভুলে যাবেন না। আপনি অনুভব করবেন—আপনার মধ্যে ক্ষুরধার বুদ্ধি বিকাশ লাভ করেছে।

চার

চিত্তের একাগ্রতা

আমাদের এই মনুষ্য জীবন গঠিত হয়েছে—অনেকগুলো বিষয়কে অবলম্বন ক'রে। তার মধ্যে দুটি বিষয়ের উপর—জীবনের মূল্যবোধ প্রতিষ্ঠিত। একটি হল চিন্তা আর অপরটি হল কাজ—এই দুটি বিষয় নিয়েই এই মনুষ্য জীবন।

পৃথিবীর ইতিহাস পর্য্যালোচনা ক'রলে দেখা যাবে, শ্রেষ্ঠ চিন্তাবিদ্ মনীষীরা এবং দ্রুত কর্ম্মক্ষম সমস্ত মানুষ লাভ করেন অতুল বৈভব এবং তাঁরা তাঁদের জীবনকে— সাফল্যের উজ্জ্বল আলোকে ভরিয়ে তোলেন। তাঁরা জীবনের অধিকাংশ সময়ে অধিকার করতে সক্ষম হন—লাভের গরিষ্ঠ অংশ। এঁরা অবিরত এঁদের আভ্যন্তরীন সত্তায় কাজের মাধ্যমে শক্তি সঞ্চয় ক'রেই চলেন। কারণ এঁরা দক্ষ থেকে দক্ষতর হয়ে ওঠার উদ্দেশ্যেই এই শক্তি সঞ্চয় করেন।

এবার আপনি কতকগুলো প্রশ্নের সম্মুখীন হবেন।

প্রশ্নগুলো হল ঃ—

(১) আপনি কি সেইসব মানুষদের একজন হিসাবে নিজেকে বিবেচনা করেন?

(২) আপনার চিন্তা করার ক্ষমতা কি অনেক কম?

(৩) আপনি বিভিন্ন রকমের চিন্তা-ভাবনায় সর্বদা বিব্রত হন?

(৪) আপনার মধ্যে কি সঠিকভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা আছে?

(৫) আপনি যে সমস্ত বিষয়ে চিন্তা করতে আগ্রহী সেগুলো কি আপনার চিন্তার সঙ্গে সঙ্গে স্পষ্ট হয়ে ওঠে?

(৬) আপনার স্মৃতিশক্তি কেমন সেটা কি প্রয়োজনে কার্য্যকরী হয়?

তা যদি না হয় তাহলে আপনি নিজের শক্তি সম্বন্ধে নিশ্চয়ই সন্দিহান হয়ে ওঠেন এবং অবস্থা ও সুযোগ সম্বন্ধে আপনার মধ্যে একধরণের ভীতি জন্মায় কারণ সে বিষয়ে আপনার দক্ষতা অর্জন করার বিন্দুমাত্র সম্ভাবনা নেই।

সুযোগ আপনার আয়ত্তের মধ্যে থাকলেও আপনি সেটা গ্রহণ করার চেষ্টা করেও ব্যর্থ হচ্ছেন।

একজন সুচিকিৎসক যেমন রোগের মূল কারণটা খুঁজে বার করার চেষ্টা করেন—আপনিও তদ্রূপ আপনার অক্ষমতা বা ব্যর্থতার মূল উৎসটা আবিষ্কার করার আপ্রাণ চেষ্টা করুন। সঠিক পদ্ধতি অবলম্বন ক'রে কিভাবে আপনি চিন্তা করবেন সে বিষয়ে আপনি সম্পূর্ণ অজ্ঞ আর সে বিষয়ে আপনার মনের মধ্যে বিন্দুমাত্র ধারণা সেই।

চিন্তাশীল ব্যক্তিরা—সঠিক চিন্তার মাধ্যমে কতকগুলো সঠিক প্রশ্ন মনের মধ্যে তৈরী ক'রে ফেলেন। সেই প্রশ্নগুলোর যথাযথ উত্তর না পাওয়া পর্য্যন্ত তাঁরা ক্ষান্ত হন না। এ সমস্ত পদ্ধতিগুলো তিনি যত সুন্দর ভাবে প্রয়োগ করতে পারবেন—ততই তিনি প্রমাণ করবেন তিনি কত সুচারুভাবে তাঁর মস্তিষ্ককে পরিচালিত করেছেন আর এই ব্যাপারে তিনি চূড়ান্ত একাগ্রতার পরিচয় দেন। কারণ আপনি যে অনুপযোগি বা অকার্য্যকরী চিন্তা করেন—একাগ্রতাকে সেই সময়ের অপচয় হিসাবে চিহ্নিত করা যায় না। অকার্য্যকরী চিন্তাগুলো আপনার মানসিক দুর্বলতারই পরিচয় দেয়।

একাগ্রতা, মন নামক যন্ত্রটিকে অত্যন্ত উচ্চশক্তিতে পরিচালনা করে। এটা 'মনোনিবেশ' শব্দের আর একটা দিক। এ ক্ষেত্রে একই সঙ্গে অনেকগুলো বিষয়ে একই পাদ প্রদীপের আলোতে কেন্দ্রীভূত করা হয়। এটা মনের সমতা রক্ষা করতে সাহায্য করে। —অর্থাৎ এটা মানসিক চাঞ্চল্য এবং স্থৈর্যের মধ্যবিন্দুতে স্থাপন করে। যদি কোন ব্যক্তি প্রকৃতই একাগ্রচিত্তে কোন কাজ করার অভ্যাস গ'ড়ে তুলতে পারে—তাহলে সেই ব্যক্তি দ্রুত অথচ কার্য্যকরী কাজের দক্ষতা অর্জন করবে। ফলে কাজের গুনগত মান হবে অতি উন্নত স্তরের। এই ধরনের মন উচ্চ-ক্ষমতা সম্পন্ন হওয়ার ফলে অনেক জটিল বিষয়ও সহজবোধ্য হয়ে ওঠে। শুধু তাই নয়—স্মৃতিশক্তির প্রখরতা অনেক বৃদ্ধি পায়। এই মন-নিজের শক্তিপূর্ণ সত্বাকে অনুভব করতে পারে ব'লে—

সর্বপ্রকারের কাজের চিন্তা-ভাবনা গুলোকে সঠিকভাবে সাফল্যের পথে প্রয়োগ করতে পারে।

আপনি কি একাগ্রতার অনুশীলনে ভীত হয়ে পড়ছেন? হয়ত আপনি নিশ্চিত হয়ে গিয়েছেন যে কাজটি অত্যন্ত কঠিন—আর এটা করলে আপনি মানসিক ভাবে এত শ্রান্ত হয়ে পড়বেন যে আপনার মানসিক ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। প্রকৃতপক্ষে কিন্তু ব্যাপারটা তেমন নয়।

একটা ব্যাপার খেয়াল করবেন। আপনি আপনার পছন্দের খেলায়, আগ্রহ এবং আনন্দ সৃষ্টিকারী কোন পুস্তকে বা ছবির ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ভাবে আপনার মন বিশেষভাবে একাগ্র হয়ে ওঠে। আপনি সম্পূর্ণরূপে মগ্ন হয়ে পড়েন—আপনি আপনার চারপাশের পরিবেশকে ভুলে যেতে থাকেন—তার শব্দ, স্পর্শ, বর্ণ, গন্ধ আপনার মনকে সেই মূহুর্ত্ত গুলোতে কোন ক্রমেই প্রভাবিত করতে পারে না। সেক্ষেত্রে কিন্তু আপনি মানসিক দিক থেকে আদৌ ক্লান্ত বোধ করেন না বরং এ সমস্ত বিষয় থেকে আপনি যথেষ্ট আনন্দ আহরণ করেন। তবু বিভিন্ন বিষয়ে বিভিন্ন রকমের চিন্তা, নানা রকম কল্পনা আপনার মনকে কেন্দ্র করে বিস্তার লাভ করতে চায়। এই একাগ্রতার মাধ্যমে আপনার মধ্যে অদ্ভুত রকমের এক আনন্দ সঞ্চারিত হয় বলেই সে বিষয়ে আপনি আগ্রহ বোধ করেন—আর সে কারণেই আপনি মনোযোগি হয়ে ওঠেন। প্রকৃত পক্ষে এই মনোযোগই একাগ্রতা। আগ্রহের পরিপ্রেক্ষিতে একাগ্রতা।

এই আগ্রহ অত্যন্ত সহজ এবং আনন্দদায়ক একটি বিষয়ের অন্তর্ভুক্ত। এই আগ্রহকে আশ্রয় করেই বৃহৎ সমস্ত কাজের সূচনা। আগ্রহের অন্য অর্থ হল মনোযোগ। আর মনোযোগ এবং একাগ্রতা যখন একই পর্য্যায়ভুক্ত তখন এই একাগ্রতাকে অনুশীলনের মাধ্যমে অর্জন করার চেষ্টা করুন। এটাই আপনার প্রথম এবং প্রধান কর্ত্তব্য।

পাঁচ

স্মৃতি শক্তির বিকাশ

অনেক সহজ এবং জটিল বিষয়ের সমন্বয়ে আমাদের এই মনুষ্য জীবন গঠিত। তাছাড়া দৈনন্দিন জীবনের নানারকম সমস্যা আমাদের জীবনকে বিভিন্ন দিক থেকে জটিল থেকে জটিলতর ক'রে তুলেছে। আপনার দুর্বল স্মৃতিশক্তি আপনার প্রাত্যহিক কাজে নানাভাবে ব্যাঘাত সৃষ্টি করবে। কোন বিষয়কে যদি আপনি ভুলে যান তাহলে সেই বিষয় সম্পর্কিত আপনার কাজটি ক্ষতিগ্রস্ত হবে। প্রয়োজনের সময়ে সেটা যদি আপনার মনে না পড়ে তাহলে আপনি সেই কাজটি শুরুই করতে পারবেন না—যেটা আপনার পক্ষে সমূহ ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। আজকের এই জটিল সামাজিক পরিস্থিতিতে একজন ভুলো মনের মানুষ সম্পূর্ণ অনুপযুক্ত। এই পৃথিবী তার অস্তিত্বকে স্বীকার করবে না।

স্মৃতিশক্তিই একজন মানুষের অন্যান্য শক্তির মধ্যে অন্যতম প্রধান শক্তি। এর অস্তিত্ব ছাড়া একজন মানুষ একটি জড় মাংসপিন্ড ছাড়া আর কিছুই নয়।

আপনার শতকরা নিরানব্বই ভাগ অস্তিত্ব—এই স্মৃতিশক্তির মাধ্যমেই প্রকাশিত। আপনি নিজেকে এই স্মৃতিশক্তি থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন করে নিলে—আপনার সঙ্গে 'এ্যামিবার' কোন প্রভেদ থাকবে না। এটাই আপনার প্রধান একটি প্রত্যঙ্গের মত। যেমন আপনার ডান হাত। এর

সাহায্যেই আপনি সমস্ত কাজ সুসম্পন্ন করেন। সুতরাং আপনার এই স্মৃতিশক্তি যাতে সঠিক এবং নিয়মানুযায়ী কার্য্যকরী থাকে—সে বিষয়ে যথেষ্ট সতর্কতা বা সাবধানতা অবলম্বন করুন। তাই একে আরও উন্নতির পর্য্যায়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রতিদিনের প্রতিটি ঘণ্টা, মিনিট এই স্মৃতিশক্তির অনুশীলন করুন।

আপনি এটাকে একটা অসাধারণ পুরস্কার হিসাবে বিবেচনা করতে পারেন। আপনার মধ্যে যদি এর অস্তিত্ব আনুপাতিক হারে কম থাকে—তাহলে আপনি ইচ্ছা করলে অনুশীলনের মাধ্যমে সেই আনুপাতিক হারের পর্য্যাপ্ত পরিমাণে বৃদ্ধি ঘটাতে পারেন।

তবে একটা বিষয়ে বিশেষভাবে স্মরণ রাখবেন যে—এই স্মৃতিশক্তির বিকাশ ঘটানো প্রকৃতপক্ষে কোন পুরস্কার নয়। তেমন ধারণা করলে আপনি ভুল করবেন। তাহলে আপনি হয়ত বলবেন—স্মৃতিশক্তির উন্মেষ ও বিকাশ ঘটিয়ে—আপনি শুধুমাত্র সেই পুরুস্কারটাই লাভ করেছেন।

যতক্ষণ পর্য্যন্ত অপনার মনের 'ফাংশান'—বা স্বাভাবিক কার্য্যকারিতা নষ্ট না হয়ে যায়—এবং সেটা যতক্ষণ পর্য্যন্ত উপযোগি থাকে—আপনি আপনার শেষ কপর্দক পর্য্যন্ত বাজি ধ'রে বলতে পারেন যে—আপনার স্মৃতিশক্তি নষ্ট হয়ে যায়নি।

'ব্রেনবিল্ডিং ফর সাকসেস' গ্রন্থে গ্রন্থকার এনেভার অসংখ্য ঘটনার দৃষ্টান্ত দিয়ে প্রমাণ করেছেন যে—স্মৃতিশক্তি নিয়ে একজন মানুষের চিন্তাভাবনা করার প্রয়োজন হয়না সেটা তার নিজের নিয়মে কাজ ক'রে চলেছে। একজন মানুষের প্রধান কর্ত্তব্য হল সঠিক ভাবে কাজ ক'রে যাওয়া—আর সেটা করতে পারলে সবকিছু নিয়মমাফিক চলতে থাকবে।

তাহলে প্রশ্ন উঠতে পারে—আমরা ভুলে যাই কেন—আর এই ভুলে যাওয়ার পিছনে কোন কোন কারণ কাজ করে?

একটু আগেই বিজ্ঞানী এনেভারের কথা উল্লেখ করা হয়েছে।

"কিভাবে মনে রাখা যায়'—এটাকে আবিষ্কারের থেকে—"কিভাবে আর কেন আমরা ভুলে যাই"—এটাকে আবিষ্কার করার উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ ক'রে তাঁর গবেষণার বিষয় হিসাবে নির্বাচন করেছিলেন।

সব থেকে আশ্চর্য্যের ব্যাপার হল—এই ভুলে যাওয়ার সমস্যাটা আমরা নিজেরাই সৃষ্টি করে থাকি।

আমরা মনে রাখার ব্যাপারে নিজেরাই বাধার সৃষ্টি করি। ব্যাপারটা এমন হতে পারে। আমাদের মধ্যে অনেককে অনেক সময় বলতে শোনা যায় যে এটা সে ঠিক ভুলে যাবে। সে মনে করে তার মনটা অনেকটা চালুনির মত। তাঁর নিজের স্মৃতিশক্তির উপর তার নিজেরই কোন আস্থা নেই।

যে মুহূর্ত্তে এই কথা গুলো তার মনের পর্দায় ভেসে ওঠে বা এই ধরণের উক্তি করে—তখন সে তার স্মৃতিশক্তিকে হারিয়ে ফেলে।

'পরী'দের সম্বন্ধে একটি প্রবাদ বাক্য উপকথায় প্রচলিত আছে। সেটা হল—যতবার তাদের অস্তিত্ব সম্বন্ধে অবিশ্বাসের কথা উচ্চারণ করা হবে ততবার তাদের অস্তিত্ব লুপ্ত হবে বা তাদের মৃত্যু ঘটবে।

স্মৃতিশক্তির ক্ষেত্রে এই প্রবাদ বাক্যটি সম্পূর্ণ ভাবে প্রযোজ্য। যত বারই আপনি এই কথাটা উচ্চারণ করবেন, —"আমার স্মৃতিশক্তির উপর আমার নিজেরই কোন বিশ্বাস নেই, ততই আপনি

মানসিক দিক থেকে দুর্বল হয়ে পড়বেন এবং আপনি সমস্ত কিছুই ভুলে যেতে থাকবেন।

সুতরাং আপনার নিজের কল্যানের কথা মনে রেখে এবং নিজকে মানসিক দিক থেকে নিরাপদ ভাবার জন্য আপনার নিজের স্মৃতিশক্তির উপর বিশ্বাস রাখতে হবে।

কোন বিষয়ে যদি আপনার সঠিক ধারণা জন্মায় বা কোন বিষয়ে যদি উপযুক্ত ভাবে শিক্ষা লাভ করেন তাহলে কখনই সেটা ভুলে যাবেন না।

আসল সমস্যা সম্বন্ধে এনেভার এখানেই আলোকপাত করেছেন। আমাদের ধারণা আমরা অনেক কিছুই জানি। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে আমরা যে কিছুই জানিনা—আমাদের ভুলে যাওয়াটাই সেটা প্রমাণ করছে।

এখন আমাদের সামনে দুটো প্রশ্ন উপস্থিত হয়েছে।

প্রথমতঃ জানার উৎকৃষ্ট উপায়, দ্বিতীয়তঃ শ্রেষ্ঠ উপায় হিসাবে কোনটি গণ্য হবে।

এই দুটি বিষয়ে জ্ঞানার্জন করতে হলে—আপনার মনের সমস্ত রুদ্ধ দ্বার খুলে দিয়ে মনকে উদার অনন্ত আকাশের মত উন্মুক্ত করুন, এরপর সেই মুক্ত মন দিয়ে জানার জন্য এবং সেটা জানার পর স্মৃতিতে ধ'রে রাখার জন্য আপনার মনকে প্রস্তুত করুন। নিজের মধ্যে জানার আগ্রহকে জাগিয়ে তুলুন এবং জানার চেষ্টা করুন।

জানার ব্যাপারে এটাই প্রথম পদক্ষেপ।

পরবর্তী পদক্ষেপ—অনায়াস সাধ্য।

আপনার মধ্যে জানার জন্য দারুণ উৎসাহ এবং আগ্রহ জেগে উঠেছে। আপনার মন উৎসুক হয়ে উঠেছে—সব শোনার জন্য তৈরী হয়ে আছে আপনার দুটো শ্রবনযন্ত্র। সমস্ত বিষয়ে মনোযাগি হয়ে উঠুন এবং দৃঢ়-ইচ্ছাশক্তিকে প্রয়োগ ক'রে সেগুলোকে মনে রাখার চেষ্টা করবেন। এভাবে অনুশীলনে অভ্যস্ত হলে আপনি দেখবেন—আপনি শত চেষ্টা করেও আপনার জানা জিনিসগুলোকে আপনি ভুলতে পারছেন না।

আপন যদি আপনার জানা বিষয়গুলোকে ভুলে না যেতে চান তাহলে সেটা যাতে চিরস্থায়ী হয় সে জন্য আপনাকে চেষ্টা করতেই হবে। মনে রাখার ব্যাপারে আপনি যেন কোন স্কুল-ছাত্রের পদ্ধতি অনুসরণ করবেন না। সে পড়া মুখস্থ করে আর মনে রাখে যতদিন পর্য্যন্ত তার পরীক্ষা শেষ না হয়—তারপর অধীত বিষয়গুলো তার মনে থাকল বা ভুলে গেল তাতে তার কোন ক্ষতি-বৃদ্ধি হয়না।

একান্ত আবশ্যকীয় বিষয়কে দ্রত মনে করতে গেলে—ঘটনার পরম্পরাকে একত্রিত করার চেষ্টা করুন।

এই উপায়গুলো অনুসরণ করলে দেখবেন—মনের সঙ্গে স্মৃতিশক্তির যে 'লিঙ্ক' অর্থাৎ সম্পর্ক—সেটা আরো বেশী দৃঢ় হবে এবং ক্রমশ আপনি লক্ষ্য করবেন আপনি অনেক কিছুই মনে রাখতে পারছেন।

এ প্রসঙ্গে একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। একজন পেশাদার ড্রাম-বাজিয়ে তার ভুলো মনের জন্য ড্রামটাকে হারিয়ে ফেলেছিল।

দিনের শেষে—সারা দিনের ঘটনাগুলোকে মনে করার চেষ্টা করুন। আর সেগুলোকে নিয়ে আদ্যপান্ত পর্য্যালোচনা করুন—এইভাবে আপনি স্মৃতির অনুশীলন করবেন। স্মৃতিকে যদি ব্যবহার না করেন তাহলে স্মৃতি জড় হয়ে যাবে এবং ধীরে ধীরে এর কার্য্যক্ষমতা নষ্ট হবে। স্মৃতিশক্তিকে

উন্নত করার একমাত্র উপায় হল—সর্বদা; সময়-সুযোগ পেলে স্মৃতিচর্চার অভ্যাস গ'ড়ে তোলা। এ ব্যাপারে আপনি যত বেশী অনুশীলন করবেন তত বেশী আপনি উপকৃত হবেন।

ছয়

বিভিন্ন ঘটনা এবং স্মৃতি কক্ষ

অনেক সময় হয়ত আপনি অতি সাধারণ কোন ঘটনার কথা মনে করতে পারেন না। সেটা মনে করার জন্য হয়ত চেষ্টাও করেন—কিন্তু মনে করতে পারেন না। তখন হাল ছেড়ে দেবেন এবং বিরক্ত হয়ে বলবেন—বয়স হয়েছে বলে কিছুই মনে রাখতে পারছি না—স্মৃতিশক্তি ভীষণ ভাবে কমে যাচ্ছে। যতদিন যাবে স্মৃতিশক্তি আরো অনেক কমে যাবে। কিন্তু আপনার ধারণাটা মোটেই সঠিক নয়।

একটা উদাহরণ দিলে—ব্যাপারটা আপনার কাছে সহজ বোধ্য হবে।

মনে করুন—ব্রিজ খেলায় আপনার বিশেষ ঝোঁক আছে এবং আপনি সেটা খেলতে খুব ভালবাসেন। এই খেলাটা খেলার সময় আপনি মোটেই ক্লান্ত বোধ করেন না। খেলার নিয়ম-কানুনগুলোও আপনার বেশ মনে থাকে। অথবা ক্রিকেট বা টেনিস খেলতে বা আপনার প্রিয় লেখকের কোন রচনা পড়তে আপনার বেশ ভাল লাগে। আপনাকে যখন সেই রচনা সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন করা হয়—আপনি খুব সহজে তার উত্তর দিয়ে দেবেন।

তখন আপনি যুক্তি দেখিয়ে বলবেন—এগুলো আমার মনে রাখার বিশেষ প্রয়োজন নেই। যেগুলো মনে রাখা সত্যিকারের প্রয়োজন সে গুলো আমি মনে রাখতে পারছিনা। এমন অনেক ব্যাপার আছে যেগুলো ভুলে গেলে আমার প্রচুর ক্ষতি হবে—সেগুলোই আমি ভুলে যাচ্ছি এবং নানান দিক থেকে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে চলেছি।

ব্যাপারটাকে এইভাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে ঃ—

মনে করুন আপনি একজন উঁচু ক্লাসের ছাত্র। আপনি কঠিন কোন সাবজেক্ট নিয়ে পড়াশুনা করছেন। আপনি সেটাকে আয়ত্ত করার জন্য ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধরে পড়ে চলেছেন। দুই তিন সপ্তাহ পরে ঐ বিষয়ে যা পড়াশুনা করেছেন—তার কিছুই আপনার মনে পড়ছে না। ব্যাপারটা থেকে আপনি বুঝতে পেরেছেন আপনার কতটা সময় এর পেছনে অপচয় হয়েছে এবং বিষয়টি মনে না থাকার জন্য আপনার দুশ্চিন্তাও অনেকখানি বেড়ে গেছে।

আবার আপনাকে একজন ব্যবসায়ী ধরে নিলাম। আপনার ব্যবসা সংক্রান্ত ব্যাপারে আপনাকে বিভিন্ন ধরণের ফাইলপত্র, রিপোর্ট, নানা ধরণের ঘটনা, সাক্ষাৎকার—বেশ কিছুদিনের পুরনো ব্যাপারে আপনাকে সর্বদা ব্যস্ত থাকতে হয়। সুতরাং আপনার পক্ষে এটা বলা স্বাভাবিক যে—আমার পক্ষে এতসব ব্যাপার মনে রাখা সম্ভব হচ্ছেনা—তবে এটাও ঠিক যে—সে সমস্ত ব্যাপার ভুলে গেলে আমার পক্ষে ভীষণ অসুবিধা হয়ে যাবে। তাই সব কাজগুলোও ঠিক ভাবে শেষ করতে পারিনা। কাজ করতে গিয়ে আমাকে ভীষণভাবে চেষ্টা করতে হয়—তবুও কাজগুলো সুষ্ঠুভাবে করা যায় না। ফলে আমি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত বা হতাশ হয়ে পড়ি। সেজন্য এখন আমার মনে হচ্ছে—ব্যাপারগুলো যাতে আমি ভুলে না যাই—সেজন্য আমাকে কিছু একটা উপায় আবিষ্কার করতেই হবে।

আমার পরামর্শ যদি শোনেন—তাহলে আমি বলব—এ ব্যাপারটা নিয়ে আপনি বেশী মাথা ঘামাবেন না।

আপনি হয়ত মনে করছেন—আপনার স্মৃতিশক্তি ক্রমশ ক্ষীণ হয়ে আসছে আর সেই ভেবে আপনি হতাশ হয়ে পড়ছেন। কিন্তু মনে রাখবেন স্মৃতিশক্তি ঐভাবে ক্ষয়প্রাপ্ত হয়না। স্মৃতিশক্তি যথারীতি প্রাকৃতিক নিয়মেই কাজ ক'রে চলে। তবে আমার মনে হয়—আপনার প্রাত্যহিক কাজগুলো করার সময়—সেগুলো ঠিক সাজিয়ে-গুছিয়ে করতে পারেন না। সঠিক কোন্ পদ্ধতিতে কাজটা করলে—কাজটা সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হবে—সেটা সম্ভবত আপনি জানেন না। আর এই উপায়টা জানার জন্য —আপনার যে সুযোগটার প্রয়োজন—সেই সুযোগ লাভের চেষ্টায় আপনি ব্যর্থ হচ্ছেন।

সেই সুযোগটা পেলেও হয়ত আপনি সেটাকে উপযোগি করে তুলতে পারছেন না। আবার এমনও হতে পারে সে ব্যাপারে আপনার বিশেষ কোন আস্থা নেই।

সত্যিই যদি আপনার স্মৃতিশক্তি নষ্ট হয়ে যেত—তাহলে অতি সাধারণ কাজও করা আপনার পক্ষে অসম্ভব হয়ে উঠত। যেমন সে সময়ে আপনি হাঁটা-চলা করতে, কথা বলতে বা পোষাক পরিচ্ছদ পরতেও পারতেন না কোন ভাবেই। সুতরাং আপনি নিশ্চিন্ত থাকতে পারেন যে আপনার স্মৃতিশক্তি বিন্দুমাত্র ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি—সেটা যথেষ্ট কার্যাক্ষম আছে।

একটা প্রবাদ বাক্য প্রচলিত আছে, "হাঁটতে না জানলে উঠোনের দোষ"। আপনি যখন একজন মিস্ত্রী হিসাবে আপনার যন্ত্রপাতি নিয়ে কাজ করছেন তখন আপনার দোষেই আপনি যে জিনিসটা তৈরী করতে যাচ্ছেন—সেটা খারাপ হয়ে যাচ্ছে। অথচ আপনি যন্ত্রপাতিগুলোর মধ্যে ত্রুটি খুঁজে বেড়াচ্ছেন। আপনার হয়ত মনে হচ্ছে—কথাটা এক বছরের বাচ্চাদের মত শোনাচ্ছে।

একবার ভেবে দেখুন তো—কত বিষয়ে কত খুঁটি নাটি কথা আপনাকে মনে রাখতে হয়। এমন কিছু ঘটনার কথা আপনার কিছুতেই ভুলে যেতে ইচ্ছে করবে না। যেমন গত বছর শীতে আপনার ছুটি কাটাতে যেখানে বেড়াতে গিয়েছিলেন—সেসব চমৎকার উজ্জ্বল মুক্ত আনন্দের দিনগুলোর কথা আপনি কিছুতেই ভুলতে পারবেন না বা সেখানে হয়ত এমন একজন মানুষেব সংস্পর্শে এসেছিলেন যাঁর প্রীতিপূর্ণ ব্যবহার আপনাকে মুগ্ধ করেছিল—সে কথাটাও আপনি কিছুতেই ভুলে যেতে পারবেন না।

আচ্ছা; এগুলো আপনি ভুলে যান না কেন?

এবার আপনি নিজেকে একটা প্রশ্ন করুন—যে আপনি ভুলে যান কেন? ঠিক হলনা—বরং একটু ঘুরিয়ে এইভাবে প্রশ্নটা করুন—আপনি কি ভুলে যান—অর্থাৎ আপনি কোন্ কোন্ বিষয়গুলো ভুলে যান।

আপনি দেখবেন যে সমস্ত ঘটনা—আপনার মনে রেখাপাত করেনা—সেগুলোর কথা আপনার মনে থাকে না। আবার এমন কিছু ঘটনা আছে যেগুলো আপনি ভুলে যেতে চান না। এগুলো কখনই আপনার মন থেকে মুছে যায় না।

এর কারণ সম্ভবত আপনি জানেন না।

যে সমস্ত ঘটনা আপনার মনের উপর গভীর ছাপ রেখে দেয়—সে গুলোর সম্বন্ধে আপনার মন সর্বদা সচেতন থাকে। সেই ঘটনাগুলো সর্বদা আপনার শরীর, মন, আবেগ ও অনুভূতিময় সত্তা, চোখ, কান-বোধশক্তি-সমস্ত কিছুকেই জাগ্রত করে রাখে, এ থেকে বোঝা যায়—কেন

আপনি জাগ্রত অবস্থায় আপনার আগ্রহের বিষয়ে মনোযোগি হয়ে ওঠেন।

একটা বিষয়ে আপনাকে বেশ সতর্ক হতে হবে আর তা হল আপনি যখন যেটা করবেন বা শুনবেন—সেটা করবেন সম্পূর্ণ জাগ্রত অবস্থায়।

আপনি বলবেন, কেন—আমাকে তো জাগ্রতই দেখছেন আমি তো ঘুমিয়ে থেকে কিছু করতে পারি না। প্রাত্যহিক কাজকর্ম্ম—লেখাপড়া খেলাধূলা—সব কিছুই তো আমি নিয়ম মাফিক ক'রে থাকি। আপনি আবার অন্যরকম কি সব কথা বলছেন সেব কথা শোনার আমার আর আগ্রহ নেই।

সমস্যাটা থেকে যায় এখানেই।

এই ধরণের মনের অর্ধেক থাকে ব্যস্ত আর বাকী অর্ধেক থাকে ম্লান-বিষণ্ন-ক্লান্ত।

আপনি যখন স্বেচ্ছায় সাগ্রহে এবং সানন্দে কোন কিছু করেন তখন সেটা হয় সুন্দর, সুষ্ঠু এবং সফল। এখন আপনি সময়ের ব্যাপার নিয়ে বেশী চিন্তা-ভাবনা করতে চান না। আপনার যখন সেটা করতে ভাল লাগে—তখন সেটা নিয়ে ব্যস্ত থাকতে ভালবাসেন। আপনি যখন কোন বিষয়ে সম্পূর্ণ ভাবে মগ্ন থাকেন তখন সে বিষয়ে আপনার একাগ্রতার গভীরতা অনেকখানি বেড়ে যায়।

আপনার করণীয় কাজে পূর্ণ একাগ্রতা আনার জন্য—সেই কাজে গভীরভাবে আগ্রহী ও উৎসাহিত হয়ে উঠুন। কাজটির মধ্যে যে আনন্দপূর্ণ অংশটা আছে—সেটাকে ব্যবহার করার চেষ্টা করুন এবং আপনি তা থেকে আনন্দ আহরণ করার চেষ্টা করুন। এই কাজের উজ্জ্বল-সুন্দর দিকটাকে উপলব্ধি করুন। আপনি এটা উপলব্ধি করুন যে আপনি সম্পূর্ণ ভাবে ঐ কাজে নিজেকে নিয়োজিত করেছেন। উপরোক্ত আলোচনাকে বিশ্লেষণ করলে—আমরা এটা বুঝতে পারি যে যখন আমরা কোন কাজে ভীষণ ভাবে ব্যস্ত থাকি—তখন আমরা প্রকৃত পক্ষে জাগ্রত থাকিনা। আমাদের অর্ধেক সত্তা ক্লান্ত বিষণ্ন অবস্থায় নিদ্রিত হয়ে পড়ে।

কোন কিছু চিন্তা বা কাজের সময় আমাদের সমস্ত সত্তাকে জাগ্রত রাখতে হবে।

আপনার চিন্তার মধ্যে নানারকম ঘটনা—নানারকম বিষয় অবিরাম যাতায়াত করছে। আপনি কি সেগুলোকে বিসর্জ্জন দেবেন? তাহলে কিন্তু প্রয়োজনের সময় সেগুলোকে আর খুঁজে পাবেন না। সেগুলোকে আপনি স্মৃতির কক্ষে প্রবেশ করিয়ে দিন। তাদের শ্রেণীবদ্ধ ক'রে সুন্দর ভাবে সাজিয়ে রাখুন। যাতে প্রয়োজনের সময় সেগুলোকে খুঁজে পেতে আপনাকে বিন্দুমাত্র কষ্ট করতে না হয়। আপনি যদি মনে করেন—চোখ দিয়ে দেখলে আপনার পক্ষে স্মৃতিকে ধ'রে রাখা সহজ হবে—তাহলে বিষয়টিকে চোখের স্মৃতি-প্রকোষ্ঠে সঞ্চয় ক'রে রাখুন। আবার শ্রবনযন্ত্রের ক্ষেত্রেও একই নিয়ম প্রয়োগ করুন।

এ কথা অনস্বীকার্য্য যে, সময় এবং স্মৃতি পরস্পরের সঙ্গে গভীর ভাবে সম্পর্কযুক্ত।

আপনি আজ যেটা পঠন-পাঠনের মাধ্যমে জানলেন—সেটা হয়ত কয়েকদিন পরে—আপনার স্মৃতিতে আর অতটা স্পষ্ট হয়ে ফুটে উঠবে না। ধীরে ধীরে বিষয়টি ক্ষীণ বা ম্লান হয়ে আসতে থাকে। এটা অত্যন্ত স্বাভাবিক ব্যাপার। এ ব্যাপারে আমাদের কিছু করার থাকে না। স্মৃতি সম্পূর্ণ স্নায়ু সম্পর্কিত একটি বিষয়। কোন ঘটনা যখন ঘটে—তখন তা আমাদের মস্তিষ্কের ধূসর বস্তুটির উপর একটা ছাপ রাখে। সময় অতিক্রান্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এগুলো জলের দাগের মত মিলিয়ে যেতে থাকে। সেখানে আবার অন্য কোন ঘটনার ছাপ পড়ে।

সর্বদা মনের মধ্যে ঘটনাগুলো নিয়ে আলোচনা-পর্য্যালোচনা ও বিশ্লেষণ করুন। এইভাবে অতি সহজেই আপনি স্মৃতির কক্ষটাকে খুঁজে পাবেন এবং অনায়াসেই আপনার প্রয়োজনে মনের আয়নায় তার প্রতিচ্ছবি স্পষ্ট হয়ে উঠবে।

সাত

আবেগপ্রসূত অনুভূতির শক্তি

সময়ের সঙ্গে আমাদের কাজের একটা অবিচ্ছেদ্য সম্পর্ক আছে। সময়ের সঙ্গে যখন আমরা ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত হই তখন থেকেই আমরা সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে থাকি।

"এগিয়ে চল—এগিয়ে চল"—এগিয়ে চলার এই উপদেশটি আমাদের জীবন যাত্রার মূল উদ্দেশ্য।

কিন্তু কোন্ উৎস থেকে আমরা এগিয়ে চলার গতি লাভ করি? এটা একটা বেশ গুরুত্ব পূর্ণ প্রশ্ন।

এ প্রসঙ্গে একটা উদাহরণের অবতারনা করলে ব্যাপারটা সহজবোধ্য এবং পরিষ্কার হয়ে যাবে।

একটা ঘড়ির কথাই ধরা যাক—এটা কিভাবে গতিশীল হয়ে কার্য্যকরী হয়—সেটা আমরা এর যন্ত্রাংশগুলো খুলে দেখলেই বুঝতে পারব যদি আমরা ঘড়ির যন্ত্র বিদ্যায় পারদর্শী হই।

এই বিষয়টাকে পর্য্যালোচনা করলে দেখতে পাব—একজন মানুষ তার ইচ্ছাশক্তির প্রভাবে গতিসম্পন্ন হয়ে ওঠে। আবার তার নিজের ইচ্ছাতেই গতি হারায়।

কিন্তু একটা কথা স্বীকার করতেই হবে যে—মানুষের জীবনে এমন একটা সময় আসবে যখন তার ইচ্ছাশক্তি আর কার্য্যকরী হবে না। তখন সে তার ইচ্ছাশক্তির উপর তার নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলবে।

আমরা সকলেই জানি আমাদের অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখতে গেলে আমাদের কোন না কোন কাজ করতেই হবে। কিন্তু সে কাজ করতে আমাদের বিন্দুমাত্র ইচ্ছা না থাকলেও—সেটা করতে আমরা বাধ্য। এবং সেইভাবেই আমাদের এগিয়ে চলতে হবে। এ ভিন্ন আমাদের দ্বিতীয় কোন পন্থা নেই।

এই উক্তির সত্যতা অস্বীকার করার আমাদের কোন উপায় নেই। এটা প্রমাণিত সত্য যে আমাদের ইচ্ছার থেকেও এমন কিছু শক্তিশালী বিষয় আছে যা আমাদের মনকে দৃঢ়তর ভাবে আকর্ষণ করতে পারে।

মানবচরিত্র সম্বন্ধে আপনার যদি সামান্যতম অভিজ্ঞতা থাকে তাহলে এটা আপনার পক্ষে উপলব্ধি করা কঠিন হবেনা যে—ঘৃণা, ঈর্ষা, ভালবাসা, ভয়, সন্দেহ উচ্চাকাঙ্খা ইত্যাদি মানসিক বৃত্তিগুলো প্রচণ্ডভাবে শক্তিশালী এবং অনতিক্রম্য হয়ে ওঠে যদি সে এই বৃত্তিগুলোকে প্রশ্রয় দেয় বা এগুলোর উপর গুরুত্ব আরোপ করে। এগুলো সেই মানুষটাকে একটি কাঠের পুতুলে পরিণত ক'রে তাকে দিয়ে যা খুশী করাতে পারে অবশ্য এই অনুভূতি ও আবেগগুলোকে যদি যথেষ্ট প্রশ্রয় দেওয়া হয়।

আমাদের সর্বপ্রধান কর্ত্তব্য হবে—এটা দেখা যাতে—এই আবেগ ও অনুভূতিপ্রসূত বৃত্তিগুলোর

রূপান্তর ঘটিয়ে আমরা আমাদের উন্নতির কাজে ব্যবহার করতে পারি।

তবে সর্বপ্রথমে আমাদের স্থির করতে হবে—আমাদের এই জীবনটাকে কিভাবে পরিচালিত করব এবং এই জীবনে আমরা কোন্ উদ্দেশ্য সাধনে ব্রতী হব। সুতরাং আমরা একটা নির্দিষ্ট লক্ষ্যকে অবলম্বন ক'রে একটা পরিকল্পনা গ্রহণ করব। কারণ পরিকল্পনাহীন বিক্ষিপ্ত উদ্দেশ্যবিহীন জীবন নিশ্চয় বাঞ্ছনীয় নয়। আমাদের লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যকে কিভাবে বাস্তবায়িত করব—সে বিষয়ে আমাদের প্রত্যেকের একটা ধারণা আছে। এবং সেই ধারণাটা আবিষ্কারের জন্য যথা সম্ভব চেষ্টা করতে হবে। পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে যার যেমন দক্ষতা আছে—সে—সেই দক্ষতাকে উপযোগি ক'রে সেই কাজে সাফল্য অর্জনের চেষ্টা করবে। আর সে চেষ্টা হবে পরিকল্পিত এবং সঠিক।

এই প্রচেষ্টা উৎসারিত হয়—আবেগ প্রসূত অনুভূতি থেকে। সুতরাং আপনার পক্ষে এটা বোঝা নিশ্চয়ই কঠিন হচ্ছে না যে আপনি যা করেন বা করতে ইচ্ছুক হন—সেখানে থাকে আবেগ প্রসূত অনুভূতির স্পর্শ।

কল্পনার দ্বারা আমাদের মন যে ইচ্ছা মত পরিচালিত হয়—সে তত্ত্ব সম্বন্ধে আমরা ইতিপূর্বেই অবহিত হয়েছি। এই কথাটাকে আমরা একটু ঘুরিয়ে ব্যাখ্যা করতে পারি। প্রকৃত পক্ষে—কল্পনাকে আশ্রয় বা অবলম্বন করে আবেগ বেঁচে থাকে। যখন কোন ঘটনা ঘটে বা আমরা যখন কোন কাজ করি বা আচরণ করি—তার ফলে মনের মধ্যে যে চিত্র অঙ্কিত হয়—তা আমাদের আবেগ প্রসূত অনুভূতিকে জাগ্রত করে আর এই অনুভূতিই আমাদের কাজ করতে উৎসাহিত বা অনুপ্রাণিত করে।

'অনুভূতি' নামের এই মানসিক বৃত্তিটি আমাদের জীবনের স্পন্দনকে উজ্জীবিত করে—আগ্রহী ক'রে তোলে আমাদের সমস্ত কাজে। এটা আমাদের মধ্যে শক্তি, সাহস আর আশার সঞ্চার করে। আমাদের মানসিক দুর্বলতাকে অপসারিত ক'রে একটা বলিষ্ঠ মনের সৃষ্টিতে সহায়তা করে।

মনস্তত্ত্ববিদ্‌দের মতানুযায়ী আপনি সর্বদা ইতিপূর্বে যে ঘটনাগুলো ঘটেছে সেগুলোকে আপনার সুপরিশীলিত চিন্তার সাহায্যে পর্য্যালোচনা করুন—যতক্ষণ পর্য্যন্ত আপনার সমস্যার কারণগুলো সম্বন্ধে অবহিত না হতে পারছেন—তত সময় পর্য্যন্ত আপনি আপনার চিন্তাশক্তিকে প্রয়োগ করুন। বলার ইচ্ছা প্রকাশ করা থেকে নিজেকে বিরত রাখুন। ব্যাপারটা ভুলে যেতে চেষ্টা করুন। পরিবর্ত্তে এটা যদি কারোর মনে গভীর ভাবে রেখাপাত করে—তাহলে সমস্ত জীবন ব্যাপি-এর কারণে আপনাকে বিব্রত হতে হবে। এটাকে ঢেকে রাখার বা এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা না ক'রে আপনি যদি এর মুখোমুখি দাঁড়াতে ভীত হয়ে না পড়েন—তাহলে জীবনে আকাঙ্খিত সাফল্য অর্জন করতে সক্ষম হবেন।

আমাদের এই মনের মধ্যে অনেক জটিল বিষয়ের সমাবেশ থাকে। আমরা অনেক সময় বলে থাকি যে—আমাদের করণীয় কাজগুলো বা যে কাজগুলো আমাদের করা উচিত বলে মনে করি সেগুলো যথেষ্ট শ্রম দিয়ে সম্পন্ন করতে পারি না। অল্প পরিশ্রমেই আমরা কাতর হয়ে পড়ি। অত্যন্ত সামান্য ব্যাপারে আমাদের মন অস্থির হয়ে ওঠে। সুতরাং কোন কাজ আমরা একাগ্রতার সঙ্গে বা নিবিষ্ট মনে করতে পারিনা। ফলে আমাদের আভ্যন্তরীন ত্রুটিগুলো সম্পর্কে সঠিকভাবে অবহিত হতে পারিনা। আর সেজন্য দায়ী দুটি পরস্পর বিরোধী প্রতিক্রিয়া। এই দুই পরস্পর বিরোধী প্রতিক্রিয়া দুটি বিরুদ্ধ আবেগের দ্বারা চিহ্নিত হয়ে—তাদের কাজের ধারাকে অব্যাহত

রাখে। সে কারণে আমরা নিজেদের মধ্যে ভিন্ন-ভিন্ন খণ্ডে বিভাজিত হই।

সমস্ত সমস্যা বা গোলোযোগের উৎস এখানেই।

সুতরাং সমস্ত বিষয়টাকে পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পর্য্যালোচনা করুন। আপনি এই সমস্যা বা গোলমালের কারণটাকে যতটা খারাপ মনে করছেন—সেটা সত্যিই ততটা খারাপ কিনা—সেটা সঠিক ভাবে উপলব্ধি করার চেষ্টা করুন।

এটা যদি আপনি যথাযথ ক'রে উঠতে পারেন—এটা আপনাকে বিব্রত করবে না। আর এটাই আপনাকে সাফল্যের পথে এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

আট

চাহিদা এবং ইচ্ছা

আমরা যে কাজ করব ব'লে স্থির করি এবং যখন সেটা করি—আমাদের সেই কাজটাকে সুন্দর এবং সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করাই প্রধান কর্তব্য। আর সেখানেই সাফল্যের সন্ধান পাওয়া যায়। তাই প্রতিটি মানুষেরই উচিত নিজের প্রত্যেকটি কাজের মধ্যে নিজেকে সম্পূর্ণ ভাবে নিয়োজিত করা। অর্ধ সমাপ্ত যে কোন কাজই গর্হিত। এমন একটি ক্ষেত্রে মানুষটি সম্পূর্ণভাবে নিজেকে অনুভব করে।

কোন কর্ম্মসম্পাদনের ক্ষেত্রে এরকম পদ্ধতি অনুসরণ করলে—কোন মানুষ নিজেকে একজন পূর্ণাঙ্গ মানুষে পরিণত করতে সক্ষম হবে। সে তখন নিজেই একটি স্বতন্ত্র শক্তিতে রূপান্তরিত হবে এবং যার সঠিক ব্যবহার তাকে নির্দ্দিষ্ট একটি গন্তব্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

এই তত্ত্ব থেকে প্রমাণিত হয় যে কাজের ভিন্ন রূপ হল সাফল্য। এটাকে চিন্তার আরো একধাপ উপরের সারিতে রাখা যায়—অর্থাৎ এই কাজকে চিন্তার অতিরিক্ত কিছু হিসাবে চিহ্নিত করা যায়। যদি আপনি কোন কাজ না ক'রে শুধুমাত্র কাজের পরিকল্পনা ক'রে চলেন—তাহলে আপনার পরিকল্পনা করাই সার হবে। এবং তার পরিপ্রেক্ষিতে আপনি যেখানে যেমন আছেন সেখানে তেমন থাকবেন। অর্থাৎ আপনার অবস্থার বিন্দুমাত্র পরিবর্ত্তন হবে না। সেই সঙ্গে আপনার কাজে এক পা-ও অগ্রসর হতে পারবেন না। এ বিষয়ে একটি প্রবচন প্রচলিত আছে, যে সমস্ত মানুষ কোন কাজ করার পরিবর্ত্তে—শুধু চিন্তা এবং পরিকল্পনা করেন—তাঁরা জীবনে কিছুই করতে পারেন না। চিন্তা এবং তার বাস্তব রূপায়নের মধ্যে আকাশ-পাতাল প্রভেদ পরিলক্ষিত হয়।

আমাদের চাহিদা মাফিক কোন বস্তুই আমরা লাভ করতে পারিনা। আমাদের অবস্থা যদি এমন হত যে আমাদের চাওয়া মাত্রই আমরা সবকিছু পেয়ে যাচ্ছি—তাহলে কোন কাজ কর্ম্ম না ক'রে আমরা আলস্য বিলাসে দিন কাটিয়ে দিতে পারতাম। সেজন্য এত চিন্তা-ভাবনা করার বা দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ সহ্য করার কোন প্রয়োজন হত না।

কিন্তু সেটা বাস্তবে কখনও ঘটতে দেখা যায়না—অর্থাৎ আমরা যা চাই তা কখনও পাইনা।

আমরা আমাদের সমস্ত জীবন ব্যাপি খাদ্য, বস্ত্র, আশ্রয়, সেবা, ক্ষমতা, অভিজ্ঞতা, নিরাপত্তা, উচ্চপদ, গভীর নিদ্রা, স্নেহ, আদর, সম্মান, বন্ধুত্ব, ন্যায়বিচার, সহণশীলতা—আকাঙ্খা করি।

আমরা আমাদের জীবনে, পূর্ণতা, সত্য এবং সৌন্দর্য্যকে আংশিক ভাবে লাভ করি—কখনই

সম্পূর্ণরূপে পাই না। এবং তা পাওয়ার চিন্তা করাই পাগলামি ছাড়া আর কিছুই নয়।

এ ধরনের আকাঙ্খা বা চাহিদা পূরণের কামনা করে প্রত্যেকটি মানুষ। এগুলো ছাড়াও জীবনের অস্তিত্ব অর্থহীন বা মূল্যহীন।

আমাদের বাঁচার আকাঙ্খা থাকে বলেই আমরা বেঁচে থাকি।

আমি মনে করতে পারি বেঁচে থাকার ব্যাপারটাকে আপনি মেনে নিতে বাধ্য হয়েছেন। আপনি এ পৃথিবীতে জন্মগ্রহণ করেছেন কারণ জন্মের উপর আপনার কোন হাত নেই। আপনি এই পৃথিবীতে আসবেন কি আসবেন না—সে ব্যাপারে কেউই আপনার কাছে কোন প্রশ্ন করেনি। আবার আপনি যদি মনে করেন—নিজেকে গোপন করবেন—সেটাও আপনার দ্বারা করা সম্ভব হবে না।

কিন্তু একটা ব্যাপার সর্বদা আপনাকে মনে রাখতে হবে যে সবকিছু করার যোগ্য আপনি।

মনে করুন হঠাৎ কোন দুর্ভাগ্যজনক ঘটনায়—আপনি শোকে দুঃখে একেবারে ভেঙ্গে পড়েছেন। দুঃসহ যন্ত্রণায় বাঁচার ইচ্ছাটাই আপনার নষ্ট হয়ে গেছে—আপনি জীবনের প্রতি কোন আগ্রহ বোধ করছেন না। আপনি আত্মহত্যার পথে শান্তি খুঁজে পাবার চেষ্টা করছেন।

এ ধরনের মনোভাব পোষণ করার ফলে—অনেক আগেই আপনার জীবনের সবকিছুরই পরিসমাপ্তি ঘটবে।

বেঁচে থাকার মাধ্যমে—সুষ্ঠু এবং সুন্দর ভাবে জীবন কাটানোই হল—আমাদের মূল উদ্দেশ্য আর এই চাহিদা বা ইচ্ছাটা আমাদের সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে। মনের এই চাহিদার বশবর্ত্তী হয়ে আমরা সমস্ত কাজ করি। অর্থাৎ চাহিদা আমাদের যে কাজ করতে প্ররোচিত করে—আমরা সর্বদা সেই কাজেই আগ্রহ বোধ করি। সক্রেটিস এবং পি স্মিথ—এই দুজন সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র দুটি মানুষ—এবং তাঁদের স্বভাব প্রকৃতি আচার-আচরণও সম্পূর্ণ পৃথক। অথচ তাঁরা অনেক ক্ষেত্রে একই ধরনের চাহিদা-ইচ্ছা-আকাঙ্খা দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। আমাদের শারীরিক ও মানসিক পরিকাঠামোয়—চাহিদা প্রায় সমস্ত জায়গাটাই অধিকার করে আছে। এটাই কাজ করার আগ্রহ, ইচ্ছা, উৎসাহ সর্বোপরি শক্তির বৃদ্ধি ঘটায়।

আমাদের মনে যে সব চাহিদা কাজ করে চলে—যতক্ষণ পর্য্যন্ত সেই চাহিদার পরিপূরক কিছু না করতে পারি—ততক্ষণ আমরা অস্বস্তি অশান্তিতে কষ্ট পেতে থাকি।

আমরা প্রায়ই একটা কথা বলি, "আমরা যে কোন মূল্যের বিনিময়ে শান্তি চাই—আমাদের ধারণা এই কাজটা করতে পারলে বোধহয় আমরা মানসিক ভাবে শান্তি পাব। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে মানসিক শান্তি লাভেব জন্য সেটা বিশেষ কার্য্যকরী হয় না। তখন আমরা অন্য কোন একটা কাজের মাধ্যমে মনের শান্তি খুঁজে পাবার চেষ্টা করি। এভাবেই চলতে থাকে।

কার্য্যতঃ সবক্ষেত্রে এটা ঘটে না। নতুবা মানুষের মন থেকে চাহিদা নামক মানসিক বৃত্তিটির অস্তিত্ব অনেক আগেই মুছে যেত। কিন্তু সেটা সম্পূর্ণ অবাস্তব।

একটা বিষয়ে আমাদের সতর্ক থাকতে হবে যে চাহিদাগুলো যেন একমুখী হয়ে একসঙ্গে আমাদের মনকে আকর্ষণ করে, বিপরীত মুখী বা পরস্পর বিরোধী—চাহিদার সংঘাতে আমাদের মধ্যে এমন সমস্ত অদ্ভুত ইচ্ছার সৃষ্টি হয় যেগুলোকে বাস্তবায়িত করা অসম্ভব হয়ে ওঠে। সুতরাং—এই চাহিদাকে সুস্থভাবে বাঁচিয়ে রাখার জন্য একে সযত্নে লালন করুন।

নয়

সুঅভ্যাস ও কুঅভ্যাস

সম্ভবত আপনি নিজের প্রতি গুরুত্ব আরোপ ক'রে আপনি আপনার নির্দ্দিষ্ট কাজগুলো শুরু ক'রে দিয়েছেন। কিন্তু লক্ষ্য রাখবেন আপনি কাজগুলো খুব দ্রুত শেষ করার চেষ্টা করছেন না তো?

সঠিকভাবে বিশ্লেষণ ক'রে আপনি নিজেকে জানার চেষ্টা করুন। যে কাজটা আপনি করছেন—সেটা কেন করছেন তার কারণটা খুঁজে বার করার চেষ্টা করুন। সেটা যখন আপনি করেন না—তখন আপনি হয়ত বলবেন আপনার ইচ্ছা শক্তিটাই নষ্ট হয়ে গেছে—সেটা যেন নড়বড়ে দুর্বল দুটো পায়ে ভর করে দাঁড়িয়ে আছে। কিন্তু আমরা জানতে পেরেছি শুধুমাত্র ইচ্ছার প্রভাবে কোন কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব হয় না। একটা উদাহরণের সাহায্যে ব্যাপারটাকে পরিষ্কার ভাবে বোঝাবার চেষ্টা করা যেতে পারে।

মাটির উপর একখণ্ড তক্তাকে ফেলে রাখলে—আপনি কেন যে কেউ স্বচ্ছন্দে এবং নিশ্চিন্তে তার উপর দিয়ে হেঁটে যেতে পারবে। একটা শিশু যে সবেমাত্র হাঁটতে শিখেছে—তক্তাটার উপর দিয়ে তার পক্ষেও হেঁটে যাওয়া মোটেই কঠিন হবে না। কিন্তু ঐ তক্তাটাকেই যদি একটা চল্লিশ তলা বাড়ীর শীর্ষদেশ থেকে শূন্যে ঝুলিয়ে দিয়ে ঐ তক্তাটার উপর দিয়ে হেঁটে যেতে বলা হয়—তাহলে আপনার ইচ্ছাশক্তিকে জাগ্রত করে—ঐ তক্তাটার উপর দিয়ে আপনার হেঁটে যাওয়ার সাহস হবে কি? আমি হলফ ক'রে বলতে পারি আপনি ঐ তক্তাটাতে একটা পাও রাখতে পারবেন না—কল্পনাতেও আপনি একবার চেষ্টা ক'রে দেখতে পারেন—দেখবেন—আপনি চল্লিশ তলা বাড়ীর উপর থেকে একেবারে সটান মাটিতে এসে পড়েছেন—তারপর আপনার আত্মীয় স্বজনরা আপনার চূর্ণ হয়ে যাওয়া শরীরের একতাল মাংসপিন্ডই খুঁজে পাবেন।

অভ্যাসের ক্ষেত্রেও ঐ একই উদাহরণ প্রযোজ্য।

এমন হয়ত ঘটতে পারে, যে সমস্ত মানুষ জীবনের সফল হতে পারেননি—তারা সর্বদা আপনাকে আপনার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য থেকে সরিয়ে আনার জন্য বার বার প্ররোচিত করার চেষ্টা করবে। তারা হয়ত বলতে চাইবে বা বলবে—যদি নিজের ভাল চান তাহলে দ্রুত আপনার সমস্ত কিছুর পরিবর্ত্তন ঘটান। ব্যাপারটা একবার ভেবে দেখুন ইত্যাদি।

এই জন্য ডঃ কু'র পরামর্শ অনুসরণ ক'রে বলা যায় যে—যে সমস্ত অভ্যাস গঠনে আপনার বিন্দুমাত্র রুচি নেই বা যথেষ্ট আপত্তি আছে—সে সমস্ত নোংরা বা বাজে অভ্যাসগুলোকে জোর ক'রে ছেঁটে ফেলুন।

এরপর নূতন এক পথকে নির্বাচন ক'রে—আপনার কাছে যে গুলো গ্রহণযোগ্য বলে মনে করছেন—সেগুলোকে সাদরে বরণ করে নিন।

এবার আপনার মানসপটে যে নূতন পথের সুন্দর চিত্রটা এঁকে ফেলেছেন—সেটা নিয়ে সর্বদা চিন্তা-ভাবনা বা বিশ্লেষণ করুন এবং নিজের সঙ্গে সেটা নিয়ে আলোচনা করুন—যতদিন না সেই চিত্রের প্রতিটি অংশ আপনার সত্তার সঙ্গে সম্পূর্ণ ভাবে মিশে যায়।

পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে—আপনার মধ্যে সেই নোংরা বাজে অভ্যাসগুলো গ'ড়ে ওঠার আগে—

আপনার মানসিক স্তর বা পর্য্যায়টা কেমন ছিল—সেটা নিয়ে পর্য্যালোচনা করুন। দেখবেন—আপনি ছিলেন—সুন্দর, নির্মল, পবিত্র। ক্লেদ-গ্লানি-বিষণ্ণতা বা হতাশা আপনাকে বিন্দুমাত্র স্পর্শ করতে পারত না। পূর্বে আপনি যেমনটি ছিলেন—আজও আপনি তেমনটি হয়ে উঠতে পারেন এবং আপনি আজীবন সেই অবস্থার মধ্যেই বেঁচে থাকতে সক্ষম হবেন। অবশ্য সেটা একান্ত ভাবে আপনার নিজের ইচ্ছার উপর নির্ভর করবে।

আপনিই তো পুরনো সেই বাজে অভ্যাসগুলোর মধ্যেই বেঁচে থাকতে চেয়েছিলেন। তাই সেগুলো আপনার ভেতরের সুন্দর সত্তাটাকে সম্পূর্ণ ধ্বংস ক'রে দিতে চেয়েছিল। সুতরাং এই সমস্ত নোংরা ধ্বংসাত্মক অভ্যাসগুলোকে চিরকালের জন্য বর্জ্জন করুন—সেগুলোকে অন্ধকারের গর্ভে বিসর্জ্জন দিতে বিন্দুমাত্র দ্বিধাবোধ করবেন না।

এবার আপনার মনে হবে—আপনি আরব্য রজনীর—রাজা সলোমনের আটকে রাখা বহু শতাব্দীর বোতলবন্দী দৈত্যটাকে—মুক্তি দেওয়ার কৃতিত্ব অর্জন করেছেন। এবার আমাদের স্বীকার করতে বিন্দুমাত্র দ্বিধা নেই যে আপনার অসাধ্য সাধন করার ক্ষমতা আছে।

এতক্ষণে আপনার সামনে একটা ছবি অবয়ব নিতে শুরু করেছে। আপনি সমস্ত অন্তর দিয়ে ইচ্ছা করছেন—ঐ ছবিটা মূর্ত্তি পরিগ্রহ করুক। এ ধরনের কাজে আপনার জীবনীশক্তির ভূমিকা বা মূল্য অপরিহার্য্য। আর এটা নির্ভর করবে আপনি—কি প্রকৃতির মানুষ তার উপর। আপনি যে—আশাতীত ভাবে উল্লেখযোগ্য পরিবর্ত্তন ঘটিয়েছেন—আর সেটা যে নিঃসন্দেহে সর্বোৎকৃষ্ট—সে কথা নিজেকে বিশ্বাস করানোই প্রধান উদ্দেশ্য। আর সেই সমস্ত কুৎসিৎ—কদর্য্য অভ্যাসগুলোকে আপনি যে সর্বতোভাবে পরিত্যাগ করতে সক্ষম হয়েছেন—সেগুলো যেন কোনক্রমেই আপনার মধ্যে পুনঃপ্রবেশের সুযোগ না পায়। ডঃ কু'এর অভিমত হল—গুণমানে নিকৃষ্ট একজন মানুষ যদি এই অসাধ্য সাধন করতে পারেন—তাহলে আপনি উৎকৃষ্ট গুনের অধিকারী হয়েও সেই কাজে ব্যর্থ হবেন—সেটা কোন মতেই বিশ্বাসযোগ্য নয়।

আপনি হলেন অনন্ত শক্তির আধার।

এই শক্তির উপর আপনি নিশ্চিন্ত মনে বিনা সন্দেহে আস্থাশীল হয়ে উঠুন।

এই বিশ্বাসের উপর নির্ভর ক'রে উন্নত মস্তকে-সম্মুখে প্রসারিত পথ ধ'রে বীরের মত এগিয়ে চলুন।

অবচেতন মনের ব্যক্তিত্ব

প্রতিটি মানুষের যুক্তিবাদী মনের ঠিক নীচের স্তরেই অবস্থান করছে অতিন্দ্রিয় অনুভূতির এক বিরাট এবং ব্যাপক একটি স্তর। এগুলো বিচিত্র কিছু ব্যক্তিগত মতবাদ এবং ধারণায় সমৃদ্ধ। সত্যদ্রষ্টা মহাপুরুষদের অনুভূতি থেকে এই মতবাদ বা ধারণার সৃষ্টি হয়েছে। আশা-আকাঙ্খা আর বিশ্বাসের সমস্তটাই —একজন মানুষের আনন্দ-আর হতাশার প্রভাবে সমৃদ্ধ। এই বিশেষ সত্তাটি অধিকাংশ সময়ে সুপ্ত অবস্থায় থাকে। কদাচিত এই সত্তা একজন মানুষের যুক্তিবাদী মনটাকে প্রভাবিত করে। কিন্তু একবার যদি কোন ঘটনার উপর গুরুত্ব আরোপ করতে পারেন, একবার আসল সত্তাটাকে স্পর্শ করতে পারেন—তাহলে দেখবেন অন্তর্নিহিত আভ্যন্তরীন শক্তি কিভাবে সাড়া দিতে শুরু করেছে।

এর ভেতর থেকেই জন্ম নেয়—গঠনমূলক-সৃষ্টিধর্মী চিন্তাধারা। যিনি অবচেতন মনের গভীরে ডুব দিয়ে আভ্যন্তরীন সম্পদ আহরণ করেন—তাঁকে প্রতিভাবান বলে চিহ্নিত করা যায়। তাঁর অন্তর কখনই অবদমিত, মথিত, মূল্যহীন বা বিকৃত হয়না।

তৃতীয় অধ্যায়

এক

হাইপেরিয়ন ও স্যাটার

আপনাদের মধ্যে অনেকে নিশ্চয়ই শেক্সপীয়ার রচিত 'হ্যামলেট' নাটকটি বেশ মন দিয়ে পড়েছেন। হ্যামলেট—নামে এক যুবরাজকে কেন্দ্র করে এই নাটকের কাহিনীটি রচিত হয়েছিল। তার পিতার রহস্যজনক মৃত্যুর পর সে সভয়ে দেখল—তার মা শোকে ভেঙ্গে পড়ার পরিবর্ত্তে—কিছুদিনের মধ্যে আবার বিবাহ করে। ব্যাপারটা চরম-মন্দ পর্য্যায়ে গিয়ে পৌছায় যখন দেখা যায় তার নিজের পিতা যতটা ভাল ছিল—তার এই সৎ পিতা ততটাই খারাপ। হ্যামলেট দুজনের ছবি পাশাপাশি রেখে তার মাকে সে কথাটাই জানিয়েছিল। হেলিয়সের পিতা হাইপেরিয়ন এবং অর্ধমনুষ্য এবং অর্ধ ছাগলাকৃতিবিশিষ্ট গ্রীক বনদেবতার মধ্যে যতটা প্রভেদ তার নিজের পিতার সঙ্গে এই সৎ পিতার ততটাই প্রভেদ।

অসাধারণ শক্তি এবং সৌন্দর্য্যের প্রতীক ছিলেন হাইপেরিয়ন—আর অর্ধমনুষ্য ও ছাগলাকারের স্যাটার ছিল তার নূতন পতির মত সকলের ঘৃণা ও ভীতির পাত্র।

আমরা আমাদের ভাল বিষয়গুলো সম্বন্ধে যতটা সচেতন ততটাই সচেতন মন্দ দিক্‌গুলো সম্বন্ধে। আমরা এটাও জানি আমাদের কয়েকজন ঘনিষ্ট বন্ধু সামান্য সুযোগের সদ্ব্যবহার ক'রে আশানুরূপ ফল লাভ করেছে। কিন্তু আমাদের তীক্ষ্ণ অনুভূতিতে এটা ধরা পড়েছে যে—অবস্থাটা এক্ষেত্রে এতটাই খারাপ—সেটাকে ভাল কিছুতে রূপান্তরিত করা প্রায় অসম্ভব।

সবথেকে দুঃখের বিষয় হল—মনে মনে আমরা এই স্যাটারের প্রতি আকৃষ্ট—আমরা জানি সে আমাদের সর্বনাশ ক'রে চলেছে তবুও তাকে আমরা মন থেকে দূর করে দিতে পারছিনা। ভাল বা মন্দের সমস্ত বিষয়গুলোকে যদি সঠিক ভাবে পর্য্যবেক্ষণ করা যায় তাহলে তা ভবিষ্যতে আশ্চর্যজনক ভাবে ফলপ্রসূ হয়ে ওঠে। যখন কোন মানুষ তার নির্দ্দিষ্ট গন্তব্যের শেষ সীমায় গিয়ে উপস্থিত হয়—অতীতের পরিস্থিতিগুলো কি সে পর্য্যালোচনা করে? নিশ্চয়ই তা করে এবং বর্ত্তমান ও অতীতের অবস্থাগুলো পর্য্যালোচনা করে বলে, "কিভাবে সময়ের অপচয় হয়েছে?"

যে ব্যক্তির বুদ্ধি বিপর্য্যয় ঘটেনি—সে কখনও অপচয় ও ক্ষতির ব্যাপারটা কিছুতেই মেনে নিতে চাইবে না। সে তার মূল্যবান সময়ের প্রতিটি মূহুর্ত্তের মূল্য পেতে আগ্রহী হবে। আমরা কখনই আমাদের জীবনকে অসুন্দর বা অবিন্যস্ত করে রাখতে ইচ্ছুক নই। আমরা অনেক সময় নিজেদেরকে উদ্দেশ্য ক'রে বলি—"জীবনে এমন সুযোগ হয়ত আর পাব না—সুতরাং আসুন আমরা এই সুযোগের যথাযথ সদ্ব্যবহার করি।"

এজগতে বেঁচে থাকাটা একটা বিরাট কাজ। সুতরাং এই জীবন সম্বন্ধে আমাদের চিন্তা করতে হবে। বিশেষতঃ নিজের জীবন সম্বন্ধে ভাববার প্রয়োজনীয়তা নিশ্চয়ই আছে। সুতরাং আমি

নিজেকে একটা প্রশ্ন করতে পারি, "আমি কি আমার জীবন থেকে পূর্ণ মূল্য আহরণ করতে পারছি? সেটা যদি না করতে পারি তাহলে—অবশ্যই আর একটা প্রশ্ন করতে পারি, কি কারণে সেটা পারছিনা?"

জীবনে বেঁচে থাকার ক্ষেত্রে একই প্রশ্নের অবতারণা—"কেন আমরা বেঁচে আছি—বা বাঁচার সঠিক কারণটি কি?" পৃথিবীর মহত্তম ব্যক্তিরা, যেমন, সক্রেটিস, প্লেটো, যীশু, মহম্মদ, বুদ্ধ—সকলেই একসময়ে নিজেদের কাছে ঐ একটাই প্রশ্ন করতেন।

সুতরাং আমাদের এটা জানার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করতে হবে। আমাদের নিজেদের কাছে সব কিছু যেন দিনের আলোর মত উজ্জ্বল এবং স্পষ্ট ভাবে প্রকাশ পায় কোন কিছুই যেন গোপন না থাকে। এটা করলে আমরা কিছু করার সঠিক উপায় খুঁজে পাব, লক্ষ্য স্থির করতে পারব এবং সুন্দর ও সুষ্ঠুভাবে বেঁচে থেকে সাফল্যের সার্থকতা অর্জন করতে পারব।

এর অন্য নাম হল আত্ম সমালোচনা। এটা একান্ত ভাবে এতটাই আবশ্যক যে এই মূহুর্ত্ত থেকে আপনাকে এটা করার জন্য প্রস্তুত হতে হবে। রাত্রে ঘুমানোর আগে কিছুটা সময় আত্মসমালোচনার মাধ্যমে উপযোগি ক'রে তুললে—সেইটুকু সময়ই শ্রেষ্ঠ সময় হিসাবে বিবেচিত হবে। নিজেকে একজন অপরিচিতের মত কঠোর দৃষ্টিতে দেখবার চেষ্টা করুন। স্যাটারের কথা একবার ভাল ক'রে ভাবুন। কিছুদিন আগেই স্যাটারের দ্বারা মারত্মকভাবে প্রভাবিত হয়েছিলেন। সেটা ভেবে একটু লজ্জা-সংকোচ বোধ করুন। কারণ আজকের পৃথিবীতে অসংখ্য স্যাটারের জন্ম হয়েছে—সমাজের যত্রতত্র এদের সাক্ষাৎ মেলে।

আজ থেকে জীবনের প্রতিটি রাত্রিকে এই কাজের জন্য উপযোগি ক'রে তুলুন।

এটা আপনার মনের শক্তি যোগাবে আর আপনার ইচ্ছা শক্তিকে বাড়িয়ে তুলবে।

আমি এমন অনেক মানুষের সংস্পর্শে এসেছি—যাঁরা নিজেদের সমস্ত দোষ, ত্রুটি, দুর্বলতা আর নীচতার কথা লিখে রাখেন।

এটা করলে—নিজের মনের দৃঢ়তা, সাহস আর আত্মবিশ্বাস জাগ্রত হয়।

এবার দৃঢ়চিত্তে এই কথাগুলো উচ্চারণ করুন, "আমি সবকিছুর সুন্দর এবং সুষ্ঠু রূপ দিতে চাই—আমি সবকিছুর একটা বিরাট পরিবর্ত্তন ঘটাতে চাই।"

দুই

দ্বিমুখী সত্তা

আমরা নিজেদের সত্তার স্বরূপ সম্বন্ধে অবগত নই। আমাদের এই শরীরের অভ্যন্তরে আমাদের সত্তা কিভাবে কাজ করে—সে বিষয়েও আমরা অবহিত নই।

তাহলে এই সত্তা কিভাবে কার্য্যকরী হয়—সেটা আমরা কিভাবে জানব?

এটাকে যাঁরা উপযোগি ক'রে তুলতে পেরেছেন বলে দাবী করেন তাঁরা বলেন—এটা ইচ্ছা বা আকাঙ্খার বশবর্ত্তী হয়ে কাজ ক'রে চলে।

তাঁদের মতে—এটা সেই শক্তি যার দ্বারা প্রভাবিত হয়ে আমরা কাজ করি এবং কোন কাজ করানোর জন্য একটা উপায় অবলম্বন করা হয়। আর সেই উপায়টি হল কাজ করার ইচ্ছা। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে, বর্ত্তমানযুগে ইচ্ছার দ্বারা যে আমরা সবক্ষেত্রে পরিচালিত হইনা—সেটা প্রমাণিত

সত্য।

তাহলে এ বিষয়ে যাদের অভিজ্ঞতা হয়েছে বা যাঁরা জ্ঞান সঞ্চয় করেছেন—তাঁদের কথা মনে করুন।

মদ্যপান বা জুয়ার নেশায় প্রচণ্ডভাবে আসক্ত কোন মানুষের কথা একবার চিন্তা করুন। তাদের ইচ্ছা হয় না—এ ধরণের নেশায় আসক্ত হতে বা তারা এধরনের কাজ করতে চায় না। তবুও তারা নিজেদের কোন রকমেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না।

এক ধরণের প্রচণ্ড শক্তিশালী তাড়না—তাদের এইভাবে চালিত করে। এই তাড়না কোন শয়তানের ছদ্মরূপ হতে পারে।

আবার এটা কোন রক্ষাকারী দেবদূতের ছদ্মরূপও হতে পারে। যাকে আমরা স্বপ্নের মধ্যে কখনও দেখিনা—কিন্তু আমাদেরকে কাজে উৎসাহিত বা অনুপ্রাণিত ক'রে তোলে। এ থেকে—আমরা উপলব্ধি করি যে আমরা দ্বিমুখী সত্তার দ্বারা পরিচালিত হই।

আমাদের জাগ্রত অবস্থায় আমরা এর একটিকে বেশ ভাল করে চিনে নিতে পারি। এ সত্তা তার নিজের কাজ নিজেই ক'রে চলে আর আমরা থাকি দর্শকের ভূমিকায়।

অন্য সত্তাটিও কিন্তু আমাদের খুব কাছেই আছে কিন্তু তার অস্তিত্ব আমরা উপলব্ধি করতে পারি না।

প্রকৃত পক্ষে আমরা একটা পুতুল নাচের মঞ্চের কাছে বসে আছি। অন্য সত্তাটি এই নাচের আসরটাকে জমিয়ে তোলে। আর এটা না থাকলে নাচটাই বন্ধ হয়ে যেত।

অতএব এ থেকে আমরা নিশ্চিত এবং নিঃন্দেহ হতে পারি যে—এটাই প্রধান সত্তা।

সুতরাং এই সত্তাটাকেই জাগ্রত করার ব্যবস্থা করতে হবে।

এই সত্তা যদি সঠিকভাবে কাজ করে, পুতুল নাচটি যদি মনোগ্রাহী হয়—তাহলে দর্শকদের উচ্ছ্বসিত হাততালি পাওয়া মোটেই কষ্টকর হবে না।

খুব দ্রুত সব কিছু বুঝে নেওয়ার এবং শিখে নেওয়ার যোগ্যতা আছে এই সত্তাটির। সব বিষয়ে এর তীক্ষ্ণ দৃষ্টি প্রশংসনীয়—সবকিছু এ স্মৃতিতে ধরে রাখতে পারে—কোন কিছুই ভুলে যায় না।

এ যেটা সত্যি বলে বিশ্বাস করে—সেটাই বাস্তবে ঘটে। আমাদের এবং মন সংক্রান্ত সমস্ত ঘটনার পিছনে এই সত্তার প্রভাবই কার্য্যকরী হয়।

ডঃ কু'এর মতে, আপনার প্রধান কর্ত্তব্য হল—এই সত্তাকে বিশ্বাসযোগ্য সব কিছু বিশ্বাস করানো। এই সত্তার মধ্য দিয়ে, ক্লান্তি, হাতাশা, চিন্তা অনুভূতি—সব কিছু প্রকাশ পায়।

এই সত্তা আপনাকে আপনার আকাঙ্খিত, স্বাস্থ্য, শক্তি, আনন্দ এবং ন্যায় বা যুক্তিসঙ্গত সমস্ত কিছুই দান করতে পারে। কিন্তু একটা বিষয়ে আপনাকে সতর্ক থাকতে হবে—যাতে অন্য সত্তাটির প্রভাব যেন বিন্দুমাত্র আপনার উপর না পড়ে—তাহলে আপনি সর্বনাশের শেষ ধাপে গিয়ে পৌছাবেন।

এই সর্বনাশা সত্তটির বিষয় সম্পূর্ণভাবে আপনাকে মন থেকে মুছে ফেলতে হবে।

এবার সু-সত্তার সঙ্গে নিজেকে মিশিয়ে দিয়ে তাকে বিশ্বাস করাতে চেষ্টা করুন যে আপনি দিনে দিনে—উন্নত থেকে উন্নততর পর্য্যায়ে পৌছে যাচ্ছেন—ভাল থেকে আরো ভাল হয়ে উঠছেন। এই কথাগুলোকে ধীরে ধীরে থেমে থেমে উচ্চারণ করুন। একটু লক্ষ্য রাখবেন সে

সময় অন্য কোন চিন্তা যেন আপনাকে আচ্ছন্ন না করে। শুধু নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন।

সর্বকালে-সর্বযুগে—বিশ্বাসের অমোঘ শক্তিতে একটা পাহাড় গতিশীল হতে পারে।

ডঃ কু'র অনুশীলনী থেকে এটাই প্রমাণিত হয়।

তিন

প্রকৃত সত্তা

প্রকৃতপক্ষে আমরা নিজেদের যত বড় বা ক্ষমতার অধিকারী ব'লে মনে করি—আমরা হয়ত তার থেকেও অনেক বড় এবং অনেক বেশী ক্ষমতার অধিকারী। আমরা সর্বদা এমন একটা ধারণার বশবর্ত্তী হয়ে চলি যে কোন বিষয়কে অনুধাবন করা বা কোন বিষয়ে চিন্তা করা—আমাদের ইচ্ছানুযায়ী হয়ে থাকে। আমাদের এই চিন্তা বা অনুধাবনের ক্ষেত্রে বহিরাগত কোন ব্যক্তির কোন ভূমিকা নেই।

তা সত্ত্বেও এমন এমন অনেক বিষয় আছে যে সমস্ত ক্ষেত্রে আমরা সম্পূর্ণ অসহায়—আমাদের কিছুই করার থাকে না।

আমাদের অনেক ভাল ভাল কাজ করার ইচ্ছা হয়—কিন্তু সেগুলো করতে পারিনা।

আমাদের একটা সত্তা আমাদের মধ্যে থেকে আভ্যন্তরীন কাজগুলো সম্পন্ন করে—আর একটা সত্তা করে বাইরের সমস্ত কাজ।

যে সত্তা গুপ্তভাবে আমাদের ভিতরের কাজ করে—তাকে আমরা অনুভব করতে পারি না। এই দুই সত্তার মধ্যে যখন মতদ্বৈততা দেখা যায়—তখন তাদের অস্তিত্বকে আমরা অনুভব করি। তখনই—আমাদের মধ্যে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব এবং অস্বাচ্ছন্দ্য বা অস্বস্তি অনুভূত হয়। অকারণে আমরা মেজাজ হারিয়ে ফেলি। তখন সব কিছুই আমাদের কাছে বিরক্তিকর মনে হয়। আর এসবের জন্য দায়ী আমাদের আভ্যন্তরীন সত্তা।

সিগমন্ড ফ্রয়েড এবং অন্যান্য প্রখ্যাত মনস্তাত্ত্বিকরা এটাকে বলেছেন অচেতন বা অবচেতন মন। আবার ডঃ কু এটাকে 'কল্পনা' ব'লে অভিহিত করেছেন।

তাঁরা মানুষের মনকে একটা নাট্যমঞ্চ হিসাবে বিবেচনা করেছেন। এই মন, এই নাট্যমঞ্চটাকে নাটক অভিনয়ের উপযোগি করে তুলছে আর এখানেই নাটক অভিনীত হয়ে চলেছে।

আমরা যেখানে বসে আছি—সেখান থেকে অভিনয়ের কলা-কৌশল, হাব-ভাব, অনুভূতি, কল্পনা, আবেগ, উচ্ছাস সব কিছুই লক্ষ্য করে চলেছি।

তবে আমরা নাট্যমঞ্চের যে অংশটুকু দেখতে পাই—তা মাত্র সমস্ত মঞ্চটার এক-দশমাংশ। আর আমরা আংশিক অভিনয়টুকুই দেখতে পাই।

মূল অভিনয়টা হয়ে চলে—অন্ধকারে সকলের অলক্ষ্যে—আর যে সব অভিনেতাদের আমরা দেখি—তারা আসল অভিনেতাদের প্রতিবিম্ব মাত্র।

সমস্ত ব্যাপারটা প্রকৃতপক্ষে এরকমই।

মাঝে মাঝে আমরা নিজেদের অত্যন্ত অসহায় বোধ করি। তখন আমরা নিজেদেরকে দোষী না ভেবে—অন্যদের উপর দোষের বোঝা চাপিয়ে দিই। আমাদের ধারণা—এটা আমাদের অবচেতন মন থেকে সৃষ্টি হয়। একথাটাকে অস্বীকার করা যায় না আবার সেটা সর্বাংশে সঠিকও নয়।

যতটা সম্ভব আমাদের পারিপার্শ্বিকতাকে উন্নত করার চেষ্টা করা উচিত। উন্নত পরিবেশ বা পারিপার্শ্বিকতা কাজের শর্ত ও শিশুদের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ হল—আমাদের প্রতিক্রিয়া এবং তার প্রকাশ।

একজন ভাল আর মন্দ মানুষ—উভয়েই কিন্তু সহজাত প্রবৃত্তির বিষয়ে মোটামুটি সমান।

আমরা চেষ্টা করব—যাতে কোন বিষয়—অবচেতনার অন্ধকারে তলিয়ে না যায় বা যাতে আমরা আমাদের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে কোন বাধার সম্মুখীন না হই।

চার

প্রবণতা

যে ব্যক্তি সঠিক পথ অবলম্বন ক'রে সঠিকভাবে তার কাজটি সুসম্পন্ন করতে পারে—তাকে সঠিক মানুষ হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। তিনি নিজের কাজ সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল—কাজ করতে তিনি ভালবাসেন কাজগুলোর সঙ্গে তাঁর একটা সাযুজ্য তৈরী হয়। তিনি ক্ষুদ্র বা বৃহৎ—যে কাজই করুন না কেন—সে গুলোকে যথাসাধ্য সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করেন।

এটাকেই প্রবণতা আখ্যা দেওয়া যায়।

উন্নতিকামী কোন মানুষই এই প্রবণতাকে উপেক্ষা ক'রে উন্নতি করতে পারেনা।

প্রতিটি মানুষকে নিজের মধ্যে এই প্রবণতা গড়ে তুলতে হবে। আপনিও অবশ্যই কর্ম্ম-প্রবণ হয়ে উঠবেন—তাছাড়া আপনার অন্য কোন পথ নেই।

প্রবণতা শূন্য হয়ে আপনি যদি অগ্রসর হবার চেষ্টা করেন—দেখবেন—হাজার হাজার জটিল সমস্যা আপনার পথে বিরাট বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

আপনি নিজেকে আযোগ্য এবং অনুপযুক্ত মানুষ হিসাবে প্রমাণ করবেন। আপনি লক্ষ লক্ষ সাধারন মানুষের ভীড়ে নিজেকে আবিষ্কার করবেন। আপনি অসাধারণ একজন মানুষের পর্য্যায়ে ওঠার কথা কখনও স্বপ্নেও ভাবতে পারবেন না।

নিজেকে আরো সুন্দর এবং সূক্ষ্মভাবে বিশ্লেষণ করুন এবং নিজেকে জানার ও বোঝার চেষ্টা করুন।

প্রবণতা নামক বিষয়টি এমন একটি পর্য্যায়ের—যার অস্তিত্ব আমাদের যে কোন কাজকে অত্যন্ত সুষ্ঠু এবং সুন্দর ভাবে সম্পন্ন করতে শেখায় বরং আমাদের অনেকটা বাধ্য করে। আমাদের সাধারণ অভ্যাসগুলোর সঙ্গে এই প্রবণতা সম্পূর্ণ সম্পর্ক বর্জিত।

এই অভ্যাসগুলোর প্রভাবে আমরা মনে করি—আমাদের নিজেদের যেন কোন-লক্ষ্য, উদ্দেশ্য বা আকাঙ্খা নেই।

তবু শুধু অভ্যাস বশেই আমরা কাজ ক'রে চলি।

—ব্যাপারটা নীচের উদাহরণ থেকে সহজবোধ্য হতে পারে। ধরা যাক—আমাদের সাধারণ চিন্তার সত্তার মাধ্যমে একটা বাঁধ বা অন্য কিছু তৈরী করার একটা সিদ্ধান্ত নিয়েছি এবং আমরা কাজও শুরু করে দিয়েছি। কিন্তু কিছুক্ষণ পরে হঠাৎ একটা প্রকাণ্ড জলোচ্ছ্বাস-বাঁধটার উপর আছড়ে পড়ে সেটাকে ভেঙ্গে গুড়িয়ে দিল এবং সমস্ত কিছু মুহূর্তের মধ্যে নিশ্চিহ্ন হয়ে গেল। স্থূল-চিন্তাহীন অবচেতন সত্তা প্রমত্ত উন্মাদের মত সব কিছু বিধ্বস্ত করে দিল। সমস্ত ব্যাপারটা

প্রায় এরকমই।

আমরা নিজেদের সম্বন্ধে যা ধারণা করি—বাস্তবে কিন্তু আমরা তা নই। যে সমস্ত কাজগুলো আমাদের বাধ্য হয়ে করতে হয়—সে গুলো সম্বন্ধে আমাদের চিন্তাধারা এমনই হয়ে থাকে। মূল সত্তাটি এভাবেই কাজ করে।

কোন মতেই এই সত্তাকে এড়িয়ে চলা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে না।

এটার মধ্যে নিজেকে সম্পূর্ণ ভাবে মিশিয়ে দিন—নচেৎ নিজের সত্তাকে আপনি নিজের হাতে শ্বাসরুদ্ধ ক'রে হ ত্যা করবেন। হাসপাতালগুলোতে অসংখ্য রোগীর ভীড় দেখতে পাবেন। তাদের আসল সত্তাটাকে যেন মিশরের মমির মত আষ্টেপৃষ্ঠে বেঁধে ফেলে রাখা হয়। তারা হয়ে ওঠে স্নায়ুবিকারের শিকার—তাদের মানসিক সমস্ত সম্পদগুলো ধ্বংস হয়, ইচ্ছাশক্তি আর স্মৃতিশক্তিও লোপ পায়।

এ থেকে বোঝা যায় অবচেতন সত্তা—কি ধরণের সঙ্কটময় পরিস্থিতি সৃষ্টি করে যদিও তা মনের কোন্ অজানা গহনে লুকিয়ে থাকে।

এর মানে এই নয় যে আমাদের যা ইচ্ছা আমরা তাইই করব। সেটা আমাদের অস্তিত্বকে বিপন্ন ক'রে তুলতে পারে। আমাদের সহজাত প্রবৃত্তি সর্বদা আমাদের এগিয়ে যেতে উৎসাহিত করে। আমাদের সতর্ক থাকতে হবে যাতে—এই গতিশীলতা যেন আমাদেরকে কোন বিপদের মুখে ঠেলে না দেয়।

সুতরাং একে সঠিক পথে পরিচালিত করার চেষ্টা করুন। এই সহজাত প্রবৃত্তিকে সঠিক পদ্ধতিতে ঠিক পথে কাজ করতে নিয়োগ করাই হবে আমাদের জীবনের সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান লক্ষ্য।

পাঁচ

আত্ম-আলোচনা বা আত্ম-পরামর্শ

আপনি সম্ভবত এমন একটা ধারণা পোষণ করেন যে—অপরকে প্রভাবিত করার নামই সাফল্য। কথাটাকে একটু ঘুরিয়ে বললে বলা যায় যে—অপরকে প্রভাবিত করার মাধ্যমে সাফল্য অর্জন করা যায়।

এ ধারণাটা মন্দ নয়।

তবে এর থেকে উল্লেখযোগ্য ব্যাপার হল—নিজেকে প্রভাবিত করার ক্ষমতা বা যোগ্যতা।

মনে রাখবেন—সাফল্য অর্জনের সর্বশ্রেষ্ঠ উপায় হল—নিজেকে যোগ্য করে তোলা।

আপনাকে অযোগ্য একজন মানুষে পরিণত করতে আপনার নিজের অবচেতন সত্তাই দায়ী। আপনার ভবিষ্যত সাফল্য নির্ভর করবে এই মুহূর্তে আপনার নিজস্ব বৈশিষ্ট্যের উপর। অধিকাংশ ক্ষেত্রে আপনি লক্ষ্য করবেন বিশেষ কোন কারণে ফলাফল আপনার ইচ্ছা বা আকাঙ্খার পরিপন্থী হয়ে ওঠে।

আবার আপনার নিজস্ব সত্তায় এমন কিছু অংশ আছে—যেগুলোকে প্রভাবিত করা আপনার পক্ষে সম্ভব হয় না।

আপনি সেগুলোকে আয়ত্তে আনার যথাসাধ্য চেষ্টা ক'রে দেখতে পারেন—আপনি কিন্তু

ব্যর্থ হবেন।

আবার অনেক বিষয়ে আপনার ইচ্ছা পূর্ণ মাত্রায় কার্য্যকরী হয়।

আপনার ইচ্ছা ব্যতিরেকে সেগুলো কখনই ঘটতে পারেনা। যেমন আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী আপনি ঘুম থেকে উঠতে পারেন—আবার ইচ্ছা হলে দেরীও করতে পারেন। এগুলো আপনার সচেতন অবস্থায় ঘটে। আপনার অসুখ হলে—আপনি যে সুস্থ হওয়ার জন্য ওষুধ খাবেন—সেটা নিয়মের অন্তর্ভুক্ত। কিন্তু আপনি ওষুধটা খেতেও পারেন আবার নাও খেতে পারেন। সে ব্যাপারে আপনার সম্পূর্ণ স্বাধীনতা আছে।

এ সব ছাড়াও এমন কিছু বিষয় আছে যেগুলো স্বয়ংক্রিয় অর্থাৎ আপনা আপনি ক্রিয়াশীল থাকে। যেমন নিশ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া ও ত্যাগ করা।

আমরা স্বাভাবিক ভাবে শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে সতেজ ও প্রাণবন্ত।

কিন্তু শরীর ও মন-দুটি সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র বস্তু। কিন্তু মানসিক অবস্থার উপর শারীরিক অবস্থা অনেকাংশে নির্ভরশীল।

শরীরকে অধিকাংশ সময়ে মনের সঙ্গে সামঞ্জস্য বজায় রেখে চলতে হয়। যতটা আপনার চিন্তার মধ্যে ধরা পড়ে তার থেকে অনেক অনেক বেশী।

আমাদের ইচ্ছাশক্তিকে প্রয়োগ বা ব্যবহার ক'রে আমরা যেমন আমাদের মনকে নিয়ন্ত্রিত করতে পারি তেমনি শারীরিক অবস্থারও পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারি।

মনুষ্য সত্তার কিছু অংশ স্বয়ং ঘটমান বা ক্রিয়াশীল না হলেও আমরা তাকে কোনভাবেই প্রভাবিত করতে পারিনা বরং তার দ্বারা আমরাই প্রভাবিত হই। ডঃ কুঁ এই অংশটাকে অবচেতন বা অচেতন নামে অভিহিত করেছেন।

আমরা যে সমস্ত মানুষ, বস্তু বা ঘটমান কিছু প্রত্যক্ষ করি সেগুলো আমাদের অবচেতন সত্তায় যে ছাপ রেখে যায়—তার প্রভাবে আমাদের মানসিক অবস্থার পরিবর্ত্তন ঘটে।

নিজের মনের সঙ্গে সমস্ত বিষয় নিয়ে আলোচনা বা পরামর্শের সাহায্যে, হীনমন্যতা, ভীতি, স্নায়ুগত দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ—এই সমস্ত মানসিক প্রতিকূল অবস্থাকে দূর ক'রে দিতে পারে।

এই আত্ম-আলোচনা বা পরামর্শের সহায়তা নিয়ে—যন্ত্রণা বোধ থেকেও পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

এইভাবে ডঃ কুঁ'র পদ্ধতি অনুসরণ করলে—মানসিক পঙ্গুত্বের যন্ত্রণা থেকেও রেহাই পাওয়া যায়।

ডঃ কুঁ'র পদ্ধতি প্রয়োগ করে কয়েকটি বাক্য উচ্চারণ করুন—বলুন, "আমি পুনরায় সঠিকভাবে কাজে মনোনিবেশ করব—সমস্ত মন-প্রাণ দিয়ে একাগ্র চিত্তে সমস্ত কাজগুলোকে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার চেষ্টা করব, এর মধ্য থেকে আনন্দ আর সুখও আহরণ করব।

সাফল্য লাভের জন্য প্রতিটি মানুষের কাজের পদ্ধতি হয় এ রকমই।

তাহলে আপনিও বা কেন সেই পদ্ধতি অনুসরণ করবেন না?

আজ থেকে তাহলে শুরু ক'রে দিন।

ছয়

পুরনো সত্তার পরিবর্ত্তে নূতন সত্তা

স্বাভাবিক ভাবে আমরা এই প্রশ্নটার সম্মুখীন হতে পারি যে শুধুমাত্র আমরা কেন সাফল্যের বিষয় নিয়ে আলোচনা ক'রে চলেছি।

কারণ হিসাবে বলা যেতে পারে যে হঠাৎ ক'রে প্রসঙ্গটার পরিবর্ত্তন ঘটানো সম্ভব নয়। এটা এই মূহুর্ত্তে সঙ্গে সঙ্গে ক'রে ফেলা যায় না।

মনে এই ধরনের একটা প্রশ্ন জাগা মারাত্মক অবাঞ্ছিত একটি ব্যাপার।

এই প্রশ্নটাই লক্ষ লক্ষ মানুষকে তার অগ্রগতির পথে বাধার সৃষ্টি করছে। এই ধারণার বশবর্ত্তী হয়ে একজন মানুষ মাত্র পঁয়ত্রিশ বছর বয়সে পদার্পন করতে না করতেই শীতল জড় এক প্রস্তর খন্ডে পরিণত হয়—কোনক্রমেই তাকে আর পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনা সম্ভব হয় না।

প্রকৃতপক্ষে দেখা যায় আমাদের দৈনন্দিন জীবনে এর বিপরীত ঘটনাই ঘটে।

সে জন্য মনস্তত্ত্ববিদ্‌রা কখনই স্বীকার করেন না যে কোন মানুষ নিজেকে পরিবর্ত্তন করার ক্ষমতা হারিয়ে পেলে। কারো কারো মতে জীবনের একটি বিশেষ সময়ে মানুষের মনে মরচে ধ'রে সেটা অশক্ত, পঙ্গু ও অকার্য্যকারী হয়ে ওঠে।

মনস্তাত্বিকরা একথা সম্পূর্ণ অস্বীকার করেন। এ-ব্যাপারে তাঁদের প্রতিবাদের কণ্ঠ-উচ্চগ্রামে উঠে যায়। তাঁরা বলেন কথাটা অর্থহীন এবং অযৌক্তিক।

অভ্যাস আমাদের জীবনের জটিলতা মুছে দিয়ে জীবনকে অনেক সহজ ক'রে তোলে।

অভ্যাসের ফলে স্মৃতিশক্তির উন্নতি হয়—

মনে রাখার কাজে কোন ব্যাঘাত ঘটেনা।

অভ্যাস একটি বুদ্ধি সত্তার প্রতীক হিসাবে বিবেচিত।

কার্য্যতঃ পুরনো অভ্যাসকে বর্জন করে নূতন অভ্যাস গড়ে তোলার বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের পরিবর্ত্তন ঘটতে পারে। নূতন নূতন অভ্যাসও আমাদের পক্ষে গড়ে তোলা কঠিন হয়না।

এই অভ্যাস গঠন ও ত্যাগের শক্তি ব্যতিরেকে আমাদের জীবনের পরিসমাপ্তি ঘটতে পারত অনেক আগেই। তাই এই জীবনের অসহায়ত্বের কথা চিন্তা করে অবাক হয়ে যেতে হয়। অভ্যাসের সঙ্গে স্মৃতি-শক্তির ব্যাপারটাকে তুলনা করা যেতে পারে।

অভ্যাসের খোলসে আপনার স্নায়ু মন্ডলী শিরা উপশিরা এবং মস্তিষ্ক কাজ করে চলে। এগুলো ওদের করণীয় কাজগুলো কত দ্রুত শিখে নিয়ে কাজ শুরু করে দিয়েছে।

প্রথমে কিছু করার চেষ্টা করবেন। আর একাজটা শুরু হবে আপনার মস্তিষ্কের নীচের স্তর থেকে। মনে রাখবেন অভ্যাস একটি প্রকৃত দান কিন্তু এর প্রভুত্বের ফল অত্যন্ত মন্দ।

সুতরাং একে এর নিজের জায়গাতেই রেখে দিন।

যে কোন মুল্যের বিনিময়ে আপনাকে এর প্রভু হতে হবে।

সুতরাং আপনি কখনও উচ্চারণ করবেন না যে পরিবর্ত্তনে বড় বিলম্ব হল।

এর কারণ হল আপনি নিজেই যে প্রভু সে কথাটা আপনি সম্পূর্ণ ভুলে গেছেন।

আসলে আপনার বুদ্ধিমত্তা লোপ পেতে বসেছে।

এর অর্থ হল—আপনার মস্তিষ্কের নীচের স্তরটা খুব বেশী রকম কার্য্যকরী হয়ে উঠেছে আর উপরের স্তরটা সম্পূর্ণ অকর্ম্মন্য হয়ে পড়েছে।

তা হলেও উপরের স্তরটাই সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ।

মস্তিষ্কের নিম্নস্তরে বেশী শক্তি সঞ্চার করলে, এটা বেশী কার্য্যকরী হয়ে আমাদের বুদ্ধিহীন ক'রে তোলে বা কাজের ক্ষমতাকে সম্পূর্ণ নষ্ট করে দেয়। ফলে খারাপ দিকে আমাদের পরিবর্ত্তন ঘটতে পারে।

সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ কর্ত্তব্য হল, পুরনো আর খারাপ অভ্যাসগুলোকে দূর করা আর নূতন কার্য্যকরী বা উপযাগি অভ্যাসগুলোকে গ'ড়ে তোলা। সাফল্যের জন্য এই নিয়মটাকে প্রয়োগ করতে হবে। অভ্যাসের ক্রমানুসারে সে গুলোকে বিসর্জ্জন দেওয়া এবং নূতন অভ্যাস গড়ে তোলা।

সক্রিয় ব্যক্তিত্ব

যে সব জিনিসের দ্বারা ভাগ্য নিয়ন্ত্রিত হয়

১। এই পৃথিবীতে আমাদের জন্য আংশিক স্থান নির্দ্দিষ্ট করা হয়।

২। আমাদের জায়গা নির্দ্দিষ্ট করার ব্যাপারে অন্যেরও কিছু ভূমিকা থাকে—একটা বিশেষ সীমা পর্য্যন্ত।

৩। এই জগতে বাস্তব পরিস্থিতি আমাদের স্থান আংশিক ভাবে নির্দেশ করে।

৪। এই পৃথিবীতে আমাদের স্থান নির্বাচনের ব্যাপারে—ভাগ্য বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।

৫। আপনি সম্পূর্ণভাবে নিজেই নিজের স্থান নির্বাচন করেন।

—স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির প্রক্রিয়া উদ্ভাবন।
ডব্লিউ, জে, এনেভার

চতুর্থ অধ্যায়

এক

পারার ক্ষমতা ও না পারার অক্ষমতা

অনেকেই সম্ভবত পত্র-পত্রিকাগুলোতে ইগো বা অহংবোধের বিজ্ঞাপন দেখেছেন।

এই বিজ্ঞাপনগুলো দেওয়া হয় 'পারেন' আর 'পারেন না'—এই দুই ব্যক্তিকে কেন্দ্র ক'রে।

এই দুজন ভদ্রলোক সম্ভবত বেশ মজার মানুষ। আপনি কি এদের সম্বন্ধে বিশদভাবে সবকিছু জানতে চান?

দুজন শুরু করেন বিপরীত দুটো দিক থেকে। একজন আনন্দোজ্জ্বল বিন্যস্ত আর একজন

নিরানন্দ আর বিশৃঙ্খল।

আপনার কাজ কিন্তু এই দুই ভদ্রলোকের কাজের মত। অবশ্য সম্পূর্ণ ব্যাপারটা আপনার উপর নির্ভরশীল।

'পারেন' বাবু মানসিক দৃঢ়তা নিয়ে বলেন—এ কাজগুলো আমি নিশ্চয়ই পারব অন্য সমস্ত কাজও আমি করতে পারবে।

আর 'পারেন-না' বাবুর মনের কোন দৃঢ়তাই নেই। তাঁর মুখে হতাশার ছাপ। তিনি বলেন—একাজ আমি করে উঠতে পারব না এ আমার ক্ষমতার বাইরে।

এই 'পারেন' বাবুর মধ্যে চেষ্টা করারও প্রবণতা দেখা যায়। আপনি এখনই এই মূহুর্ত্ত থেকে 'পারেন' বাবু হওয়ার জন্যে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করুন।

কাজ করার সময় মনকে উৎফুল্ল করুন মনকে আনন্দপূর্ণ করে তুলুন—দেখবেন, আপনার সমস্ত কাজ অর্ধেক সময়ে সম্পন্ন হয়েছে।

এসব ক'রে মনে করবেন না আপনি আপনার দাঁতের ডাক্তারকে এড়িয়ে যেতে পারবেন। —হয়ত আপনার যন্ত্রণার অনুভূতি হবে না। কিন্তু আপনার ঐ ভাঙ্গা-পচা নড়বড়ে দাঁতের জন্য যন্ত্রণার কারণটা কিন্তু থেকেই যাবে।

এ ধরণের চিন্তার পরিপ্রেক্ষিতে আপনার কার্য্যকরী চিন্তাগুলো পরিপুষ্ট হবে। আপনার অবাঞ্ছিত বিষয়গুলোকে মন থেকে সরিয়ে রাখতে পারেন। ফলে আপনি উদ্বেগ-দুশ্চিন্তার হাত থেকে রেহাই পেয়ে আর নিশ্চিন্তে শয্যা আশ্রয় করে গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন হতে পারেন। ফলে আপনার স্নায়ুমন্ডলী উত্তেজনা পরিহার ক'রে শান্ত-স্থির হয়ে উঠবে।

আপনি যদি আন্তরিক ভাবে বিশ্বাস করেন—আপনার মধ্যে কর্ত্তৃত্ব করার ক্ষমতা আছে আর আপনি সেটা পারবেন—আপনি নিশ্চয়ই পারবেন।

দুই

আত্মবিশ্বাস

আমরা একটা কথা প্রায়ই শুনি যে কঠোর পরিশ্রমের কোন বিকল্প নেই। সাফল্যের মূল রহস্যই হল পরিশ্রম। পরিশ্রমী মানুষকে কখনও অসাফল্যের গ্লানি বহন করতে হয় না।

কথাগুলো আংশিক ভাবে সত্য।

কিন্তু আমাদের ভাবনার কেন্দ্রস্থল হল শ্রম-বিমুখ-কর্ম্মহীন মানুষ। তাদের নির্দ্দিষ্ট গন্তব্য স্থান যে কোথায়—তা তারা নিজেই জানে না—সুতরাং সেখানে তাদের পৌঁছবার কোন সম্ভাবনাই থাকে না।

আবার এমন অনেক মানুষ আছেন যাঁরা প্রথম শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত। এ ধরণের মানুষদের পরিচয় আমরা জানি। এঁদের মধ্যে আছেন ব্যবসায়ী, ধর্ম্মযাজক, পত্রপত্রিকার জগতের মানুষ শেয়ার মার্কেটের চাঁই ইত্যাদি বিভিন্ন বৃত্তির মানুষেরা। সাধারণ মানুষের সঙ্গে এঁদের কোন সাদৃশ্য খুঁজে পাওয়া যায় না।

সে জন্য প্রথম শ্রেণীর মানুষ হিসাবে এঁরা বৈশিষ্ট্য অর্জন করেছেন। এঁদের মধ্যে এমন কিছু অসাধারণ গুনের সমাবেশ ঘটেছে যা আমাদের মধ্যে নেই। কিন্তু আপনার আমার মত শত শত

মানুষের জীবন গঠনে এঁদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। এঁদের মধ্যে আছে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র কিছু বৈশিষ্ট্য সুতরাং আপনাকে এঁদের লক্ষ্য করতেই হবে।

এঁরা সাধারণ মানুষের মত দৈনন্দিন কাজকর্ম্ম গুলো করেন, তা সত্ত্বেও এঁরা যেন পৃথক কোন সত্ত্বা, আমাদের সঙ্গে এঁদের কোন মিলই খুঁজে পাওয়া যাবে না। যে ভাবেই আপনি মনে করুন না কেন—এঁরা আমাদের তুলনায় সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। যাঁদের মধ্যে এই পৃথক সত্তার অস্তিত্ব আছে, তাঁরা কোন কারণে কোন অবস্থাতেই ভীত হন না।

তাঁরা নিজেরা যেমন তেমন থাকতেই পছন্দ করেন এবং সেটা প্রকাশ বা স্বীকার করতে বিন্দুমাত্র কুণ্ঠিত হন না।

তাঁরা নিজেদের স্বাধীন ইচ্ছাতে চলতে ভালবাসেন—তাতে হয়ত অপরের কাছে তাঁরা হাস্যাস্পদ হতে পারেন কিন্তু সেটা তাঁরা গ্রাহ্যই করেন না বা তাতে আদৌ গুরুত্ব দেন না।

তাঁরা নিজেদের উপর সম্পূর্ণ আস্থাশীল।

অবশ্য এই মনোভাবের দ্বারা পরিচালিত হওয়ার ফলে—লোকে তাঁদের উদ্ধত এবং অতি সাহসী মানুষ হিসাবে বিবেচনা করে। সেক্ষেত্রে তাঁরা সাহসের সঙ্গে সততারও পরিচয় দিয়ে থাকেন।

আমাদের মধ্যে অধিকাংশ মানুষই দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ বা পঞ্চম শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত, তার পিছনে যথেষ্ট কারণ আছে।

সেটা হল—সেই জায়গাগুলোকে আমরা নিজেদের উপযুক্ত জায়গা হিসাবে বিবেচনা করি।

প্রকৃতপক্ষে আমরা প্রথম শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত হতে ভয় পাই।

এ ব্যাপারে চিন্তাটা আমাদের নিজেদের মনের মধ্যে হঠাৎ তৈরী হয়—এটা আমাদের সত্ত্বা প্রসূত নিজস্ব চিন্তাধারা নয়। এই ভয়ের সত্ত্বাটা কিন্তু আপনার নিজেরই।

মূল কথা হল—আপনার প্রকৃত সত্ত্বা সম্বন্ধে আপনার নিজেরই কোন ধারণা নেই—অতএব আপনি সেটার প্রকাশ ঘটলে আপনি ভীত হয়ে পড়েন।

সুতরাং নিজেকে জানার, বোঝার এবং নিজের সম্বন্ধে ভাববার চেষ্টা করুন।

প্রথমে নিজের প্রতি বিশ্বাস গ'ড়ে তুলুন তারপর আপনার জাহাজটিকে নিজেই পরিচালনা করার দায়িত্ব নিয়ে নিজের মনটাকে ঐ জাহাজের ইঞ্জিন নিয়ন্ত্রণের কাজে নিযুক্ত করুন। তা যদি না করেন বা না পারেন তাহলে—আপনার জাহাজটি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে কোন পাহাড়ে গিয়ে আছড়ে পড়বে এবং টুকরো টুকরো হয়ে সমুদ্রের অতলে তলিয়ে যাবে। আর আপনিও আপনার লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য থেকে—বহু দূরে গিয়ে ছিটকে পড়বেন। আপনার অবস্থা হবে ধ্বংস হয়ে যাওয়া জাহাজটির মত।

তিন

গোপনীয়তাকে এড়িয়ে চলুন

আমাদের ধারণা দৃঢ়চেতা এবং মানসিক শক্তি সম্পন্ন একজন মানুষ তাঁর চিন্তাধারা এবং পরিকল্পনা গুলোকে বাস্তবে রূপায়িত করতে সক্ষম। তিনি অনায়াসেই সম্মুখে প্রসারিত পথ ধরে এগিয়ে যেতে পারবেন।

অধিকাংশ মানুষই এমন কিছু বন্ধনে আবদ্ধ হয়ে আছেন—তা থেকে তারা সহজে পরিত্রান পায় না। তারা বিভিন্ন রকমের দুশ্চিন্তা উদ্বেগ, হতাশা, এবং নানারকম কদর্য্যতার শিকার।

কিন্তু একজন শক্তিসম্পন্ন মানুষের কাছে—এ সবের অস্তিত্ব সম্পূর্ণ অর্থহীন।

তিনি যেন গলিত কোন শক্তিতে রূপান্তরিত হন।

আর এমন হওয়ার ফলে নিদ্রিত অবস্থা থেকে তিনি যেন জেগে ওঠেন। শোনা যায় পদ শব্দ। বাতাসে ভেসে আসে কণ্ঠস্বর মনে হয় রাজকুমার যেন মঞ্চে এসে উপস্থিত হয়েছেন।

একমাত্র ব্যক্তিত্বই পারে এ ধরণের ঘটনা ঘটাতে।

এই ব্যক্তিত্বই মানুষকে পরিচালিত করে—সবরকম ভাবে এটা মানুষেব উপর প্রভাব বিস্তার করে।

এই ব্যক্তিত্বের মাধ্যমে মানুষের আভ্যন্তরীন শক্তির প্রকাশ ঘটে। এই শক্তির প্রভাবে পারিপার্শ্বিক সমস্ত কিছু উজ্জ্বল আলোকে আলোকিত হয়ে ওঠে— চেতন ও অবচেতন সত্ত্বাকে কার্য্যকরী ক'রে তোলে। এটাই হল প্রকৃত বাস্তব।

পুঁথিগত বিদ্যা বা শিক্ষার উপর এই ব্যক্তিত্ব আদৌ নির্ভর করেনা। এটা স্বতন্ত্র একটি বৈশিষ্ট্যপূর্ণ সত্তা।

শিক্ষার তাৎপর্য্য আমরা অনুভব করি একটি অসভ্য-জংলী মানুষকে সুসভ্য-ভদ্র এবং সংস্কৃতি সম্পন্ন ক'রে তোলার হাতিয়ার হিসাবে।

এই শিক্ষা আমাদের শরীরের আবরণ হিসাবে কাজ করে। মনে রাখতে হবে—ঐ আবরণ কিন্তু আসল মানুষ নয়। আসল মানুষের অস্তিত্ব ঐ আবরণের আড়ালে। তবুও কিন্তু সহজাত প্রবৃত্তিতে সে চিরকালের জন্য অসভ্য, বর্বর ও জংলী থেকে যায়—যতই তাকে সভ্যতা-সংস্কৃতির আবরণে ঢেকে রাখা হোক।

প্রকৃত পক্ষে সে অত্যন্ত অসহায়। তার এক চুলও নড়া-চড়ার ক্ষমতা নেই।

শিক্ষা সভ্যতার আবরণে তাকে ঢেকে রাখা সত্ত্বেও সে যদি নিজেকে সাহায্য করার চেষ্টায় ব্রতী না হয় তাহলে সে যেখানেই ছিল সেখানেই পড়ে থাকবে।

এভাবে পড়ে থাকাটা তার পূর্ব নির্ধারিত।

ক্ষমতাসম্পন্ন একজন মানুষ শুধু প্রয়োজনীয় জিনিসটুকুই গ্রহণ করে—বাকীটা আবর্জ্জনার মত পরিত্যাগ করে।

এটা করে সে সচেতন এবং স্বাভাবিক অবস্থায়। তার মধ্যে তখন লজ্জা-সংকোচ, দ্বিধা-দ্বন্দ্বের কোন অস্তিত্ব থাকে না। তখন তার নিজের সত্ত্বা প্রকাশ পায়-আর সে সেটাকে গ্রহণ করে।

তখন সে নিজেকে সাহায্য করতে পারে এবং সাফল্য অর্জন করে। এইভাবে আমরা যদি আমাদের আভ্যন্তরীর শ্রেষ্ঠ সম্পদটিকে লাভ করতে পারি—তার সাহায্যে আমরা আমাদের জীবনের শ্রেষ্ঠ আকাঙ্খিত বস্তুটিকে অধিকার করতে সক্ষম হব।

কখনই যেন আপনার মনটাকে এমন একটা চিন্তায় আচ্ছন্ন না করে যে—এটা তো আমার করার কথা নয়।

আমরা মনে করি—আমাদের ভিতরের মন্দ মানুষটিকে গোপনে অবদমিত করে রাখব।

সে এত মন্দ যে সর্বসমক্ষে তার মুখোশ খুলে দেওয়া নিয়মনীতির বহির্ভূত।

এটা না করতে পারা আমাদের মন্দ অভ্যাসের ফল স্বরূপ গণ্য হয়।

যা কিছু করা কর্ত্তব্য হিসাবে বিবেচনা করেন সে ব্যাপারে সর্বদা সচেতন থাকুন। আপনার শ্রেষ্ঠত্বকে প্রমাণ করার চেষ্টা করুন। এটা করতে গেলে—এ বিষয়ে অপরের দৃষ্টি আকৃষ্ট হবেই। সে সময় লোকে হয়ত আপনাকে নির্দেশ দিতে পারে—আপনার সমালোচনাও করতে পারে। তাই হয়ত আপনার কাছে ব্যাপারটা মোটেই সন্তোষজনক হবে না। তাহলেও কোন কেতা বা শিক্ষার প্রভাবে আপনি যেন পিছিয়ে না আসেন। যেভাবে মানাবে-সেভাবেই আপনার কোটটাকে পরার চেষ্টা করবেন। এর প্রয়োগ অত্যন্ত ক্লান্তিজনক হলেও একজন জড় মানুষের মত না হয়ে—একজন প্রান-চঞ্চল দুরন্ত-দুর্দমনীয় মানুষ হবার চেষ্টা করুন।

চার

হীনমন্যতা

বুদ্ধিমত্তার দিক থেকে আপনি হয়ত কারোর সঙ্গে নিজেকে তুলনা করতে গিয়ে দেখলেন যে আপনিও তার মত তীক্ষ্ণ বুদ্ধিসম্পন্ন। তখন হয়ত আপনি মনে করবেন—আপনিও কেন তার মত সাফল্য অর্জ্জন করতে সক্ষম হবেন না? না এর পেছনে কোন কারণ নেই।

প্রথমে নিজেকে বিচার করুন—তারপর অপর সকলের।

আপনার সবরকম সুযোগ থাকা সত্ত্বেও—আপনি আপনার সমস্ত প্রচেষ্টাকে সঠিক ভাবে কাজে লাগাতে গিয়ে ব্যর্থ হচ্ছেন।

এটা এমন এক ধরনের ব্যাধি যা আপনাকে ধীরে ধীরে মৃত্যুর মুখে ঠেলে দিচ্ছে। এটা যে কেবল আপনার মৃত্যু ঘটাতে পারে তা নয় এই ব্যাধি পৃথিবীর অন্যতম প্রধান দেশগুলোকেও ধ্বংসস্তূপে পরিণত করেছে।

এ কাল ব্যাধিটি তাহলে কি?

এটা হল কেবল মাত্র একটি ধারণা। এই ধারণার বশবর্ত্তী হয়ে আপনার মনে হবে যে আপনার যোগ্যতা অপর ব্যক্তিটির তুলনায় অনেক কম। আর সে নিশ্চিত ভাবে তার সাফল্যের লক্ষ্যে পৌঁছাবে আর আপনি বয়ে বেড়াবেন শুধুমাত্র ব্যর্থতার গ্লানি আর হাতাশা।

যুদ্ধরত কোন ব্যক্তির মনে যদি এ ধরনের চিন্তা পুষ্ট হতে থাকে তাহলে তার পরাজয় সুনিশ্চিত। এমনকি সেই যোদ্ধা যুদ্ধ শুরু করার আগেই পরাজয়কে বরণ করে নিয়েছে বলা যায়।

সময় সময় আমরা প্রকৃত ব্যাপারকে উপলব্ধি করতে পারি না—সে বিষয়ে আমরা অজ্ঞতার অন্ধকারেই অবস্থান করি।

মস্তিষ্কের ধূসর কোষগুলো কেন কার্য্যকরী হয়না—সময়ে কেন আমরা মূক হয়ে যাই আর শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ কেন গতি হারিয়ে ফেলে—সাময়িক জড়ত্ব প্রাপ্ত হয়? এই অবস্থাটা কিন্তু সম্পূর্ণ অর্থহীন তবু এটা আমাদের নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতার বাইরে।

এর মধ্যে প্রথম থেকে শেষ পর্য্যন্ত সেই মূল্যহীন অর্থহীন অবাঞ্ছিত ধারণা ভয়ঙ্কর ভাবে প্রভাব বিস্তার করে চলেছে যে আমরা হীন, দুর্বল এবং অক্ষম।

একথাটা মনে রাখবেন যে আমরা এটাকে যতটা খারাপ মনে করি—তার থেকে এটা অনেক বেশী খারাপ এবং এর মূল কিন্তু অনেক গভীরে প্রোথিত।

এখানে আনন্দ লাভের সম্ভাবনা অতি বিরল কারণ সবকিছুই আমাদের প্রতিকূলে।

যে ধারণা আমাদের দুর্বল ক'রে দিয়ে-জড়-নিষ্ক্রিয় করে তুলছে তার পিছনে কাজ করে চলেছে মারাত্মক ক্ষতিকর এক ভয়ের অনুভূতি।

এই অনুভূতি আমাদের সকলের মধ্যে কম বেশী কাজ করে চলেছে।

এই ভয় অজ্ঞাত কোন কারণ থেকে সৃষ্টি হয়েছে। আমরা যেমন এ ব্যাধির কারণ সম্বন্ধে অবহিত হতে পেরেছি তেমনি পেরেছি এই ব্যাধি নিরাময়ের পথও আবিষ্কার করতে। আপনি যখন নিজেকে দীন-হীন এবং তুচ্ছ-নগন্য মনে করেন তখনই আপনি উদ্বেগ-উত্তেজনা-দুশ্চিন্তা-হতাশা এবং নানা রকম রোগের শিকার হন।

অপর ব্যক্তির সাফল্যে আপনি হাতাশ হয়ে পড়বেন না বা স্নায়ুবিকারগ্রস্ত হয়ে পড়বেন না। আর সতর্ক থাকবেন কোন রকম ভয় যেন আপনাকে আচ্ছন্ন করতে না পারে। আবার হয়ত ঐ ভীতির পিছনে কোন যুক্তিগ্রাহ্য কারণ থাকা অসম্ভব নয়।

অবশ্য সেক্ষেত্রে হয়ত কারণগুলো দুর্বল। খেয়াল করা দরকার যে কুমীরের গায়ে কিন্তু আঁশ এর মত এক ধরনের বস্তু থাকে।

সুতরাং সেই ভয়ের পুঙ্খানুপুঙ্খ বিশ্লেষণ ক'রে দুর্বল কারণগুলো আবিষ্কার করার চেষ্টা করুন।

আমার বিশ্বাস সবকিছু বিচার-বিশ্লেষণ ক'রে বুঝে নেবার মত যোগ্যতা নিশ্চয়ই আপনার আছে।

আপনি নিশ্চয়ই সাফল্য লাভের শক্তি অর্জন করবেন। এই উপায়েই আপনি সবরকম ভয়কে জয় করতে পারেন। পারেন এই হীনতা দুর্বলতার অনুভূতি ও ব্যর্থতা আর হতাশার গ্লানিকে জয় করতে।

পাঁচ

কিভাবে আপনি মানুষকে প্রভাবিত করবেন?

যে ব্যক্তি বহু মানুষের সংস্পর্শে এসে তাঁর সান্নিধ্যে সকলকে আকর্ষণ করতে সঙ্কুচিত বা ভীত হন না—আপনার কি ইচ্ছা হয়না তার মত একজন মানুষ হয়ে উঠতে?

আপনি নিজকে যদি এই ধরণের একজন মানুষে পরিণত করতে পারেন তাহলে আপনি ব্যবসার জগতে সাফল্য লাভ করতে পারবেন—আপনি ভাল ভাল কাজের সুযোগ পাবেন। সবরকমের সুযোগ-সুবিধা আপনার করায়ত্ত হবে।

এগুলো আপনার কাছে অনায়সলভ্য হবে আপনার ব্যক্তিত্ব এবং বুদ্ধি প্রয়োগের ফলে।

কোন্ ব্যক্তিত্ব আপনার মধ্যে কাজ করছে?

আপনি আপনার প্রভাবকে সফলভাবে প্রয়োগ করুন। সঠিক সুইচে চাপ দিয়ে যন্ত্রটিকে গতিশীল করে তুলুন এবং সেটাকে নিয়ন্ত্রণ ও পরিচালনা করুন আর সেটাই আপনাকে নিঃসন্দেহে কর্তৃত্বের অধিকার দেবে।

এ প্রসঙ্গে ডেল কার্ণেগী কি বলেছেন—সেটা আপনার মনে আছে কি? তিনি বলেছেন—কারো ব্যক্তি সত্ত্বা বা নিজের সত্ত্বাই প্রধান কার্য্যকরী সত্ত্বা—শক্তিপূর্ণ সত্ত্বা। এই সত্ত্বা কোন বন্ধনে আবদ্ধ না হয়ে বা সীমিত কোন গণ্ডির মধ্যে না থেকে মুক্ত-স্বাধীনভাবে কাজ করতে পারে। এ সত্ত্বায় ভুলের কোন অস্তিত্ব নেই।

সত্ত্বা সম্বন্ধে আমাদের এই ধারণাটাই সঠিক।

এটা প্রতিটি মানুষের সত্ত্বার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য।

প্রতিটি কাজের ইচ্ছা বা অনুপ্রেরণার পিছনে এই ধারণা কাজ ক'রে চলে।

প্রকৃতপক্ষে—এই ধারণাই সমস্ত কাজের উৎস।

এই সত্ত্বাটাকে সঠিকভাবে পরিচালনা করার জন্য প্রয়াসী হোন। ড্যাশবোর্ডের সমস্ত সুইচগুলো আমাদের চেনা। সুতরাং আমাদের কাজ হবে উপযুক্ত সুইচটাতে চাপ দেওয়া।

মানুষকে তার কাজের জন্য প্রশংসা করুন।

এতে তার নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ব বোধ বেড়ে যায়—নিজেকে উন্নত এবং বড়মাপের একজন মানুষ হিসাবে বিবেচনা করে। অপর কেউ আপনাকে পছন্দ না করলে নাও করতে পারে। কারণ তার তুলনায় নিজেকে নগন্য-তুচ্ছ একজন করুণার পাত্র করে তোলেন। এ করুণা বা দয়া আমাদের সহজাত প্রবৃত্তির অন্তর্ভুক্ত। আমাদের মধ্যে এর প্রভাব কার্য্যকরী হয় বলে আমরা দুর্বল-অসহায়কে রক্ষা করতে চাই।

সহজ প্রবৃত্তির বশে মানুষ কাজে উৎসাহ বোধ করে।

তাই এই প্রবৃত্তিকে সঠিক পথে পরিচালিত করুন। এই কাজের মধ্যে প্রশংসা সূচক উক্তি থাকলে—কাজের অনুপ্রেরণা আরও বেড়ে যাবে।

নিজের দোষ ত্রুটি নিয়ে নিজেই সমালোচনা করুন।

অন্যের দোষ ত্রুটি সম্পর্কে কথা বলার জন্যে সামান্য কৌশলের আশ্রয় নিন। সরাসরি সে বিষয়ে কোন কথা উচ্চারণ করবেন না।

কাউকে আদেশ করা থেকে বিরত থাকুন।

শোনার সময় নিজের ধৈর্য্যের পরিচয় দিন।

অপর ব্যক্তির যাতে মুখ রক্ষা হয়—সে বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করুন।

তার সুন্দর মনোভাব যাতে বজায় থাকে সেদিকে দৃষ্টিপাত করুন এবং তার আগ্রহ জাগিয়ে তোলার চেষ্টা করুন।

দেখবেন—শেষপর্য্যন্ত সে হ্যাঁ-সূচক কথা বলবে।

তাঁর সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন। তাহলে তিনি—বিশেষ কোন ব্যাপারে আপনার চিন্তাধারার পরিপ্রেক্ষিতে আপনার মতামত ব্যক্ত করার আগে তিনি তাঁর মতামত ব্যক্ত করবেন। এই পদ্ধতির প্রয়োগ যে চমৎকার ফলদায়ী ডেল কার্নেগী সে বিষয়ে সঠিক অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছেন। এর স্পর্শে গ্রাণাইট পাথরও সোনায় পরিণত হতে পারে।

ছয়

ব্যক্তিগত আকর্ষণ

এটা যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সেটা আমাকে স্বীকার করতেই হবে।

আপনাকে বন্ধুত্ব অর্জন করতে হবে, বহু নর-নারীর মন জয় করতে হবে, বহু মানুষকে আপন করে নিতে হবে।

মনে রাখবেন, আমরা সকলেই এই ক্ষমতার অধিকারী। এটাকে ভাল বা মন্দ দুটোই ভাবতে

পারেন। ব্যস ঐ পর্য্যন্ত। ঐ ভাবনাতে এটা সীমিত হয়ে থাকবে। এছাড়া এটা দোষাবহ বা ক্ষতিকারক কিছু নয়।

এর ভাল বা মন্দ ব্যবহারের ভিত্তিতেই এর নামকরণ হতে পারে। এই আকর্ষণী ক্ষমতায় পাপের কোন অস্তিত্ব নেই। এর ব্যবহারের উপর সদসৎ নির্ভর করবে।

কেউই এই শক্তি সম্পর্কে ওয়াকিবহাল নয়। তবে আমরা জানি—নারী-পুরুষ উভয়ের মধ্যে এ শক্তি অগ্নিশিখার মত জ্বলতে থাকে।

এমন অনেক মানুষ আছেন—যাদের সংস্পর্শে বা সান্নিধ্যে এলে আপনার নিজেকে বেশ সুখী-স্বচ্ছন্দ নিরাপদ ও গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়। আবার এমন অনেক মানুষ আছেন যাদের উপস্থিতি—আপনাকে অস্থির, অসুখী অনির্ভর, ভীতু এবং কোন কোন ক্ষেত্রে বিরক্ত ক'রে তোলে।

আপনার ক্লান্তির সময় যতই আপনি মানসিক শক্তি প্রয়োগ করুন না কেন—কোনক্রমেই আপনি অপর কোন ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারবেন না।

সুতরাং ক্লান্তিকর অবস্থা যাতে দীর্ঘস্থায়ী না হয় সেদিকে বিশেষ নজর দেওয়ার চেষ্টা করুন।

সেজন্য মাঝে মাঝে স্থির হয়ে মানসিক চাঞ্চল্য বর্জন ক'রে চুপচাপ নির্জনে একটা শান্ত পরিবেশে বসে থাকার প্রয়োজন। সে সময় পা নাচানো বা কোন রকম শব্দ করা থেকে নিজেকে বিরত করতে হবে। এর প্রধান উদ্দেশ্য হল—শক্তিকে জিইয়ে রাখা। সে সময় কোন মতে শক্তির অপচয় করা চলবে না। এই সমস্ত ছোটছোট স্নায়ু সংক্রান্ত ত্রুটি শক্তির অপচয় ঘটায়।

এই সমস্ত বাজে অভ্যাসগুলোকে আপনি সহজে নিয়ন্ত্রিত করতে পারেন।

তার জন্য আজ থেকে চেষ্টা আরম্ভ করুন। নিজেকে যখন আপনি অসহায় এবং অস্বচ্ছন্দ্য মনে করবেন—তখন আপনার পক্ষে কোন কাজই ক'রে ওটা সম্ভব হবে না। এই নিয়মগুলো অনুসরণ করলে আপনি সমস্ত মানুষের কাছে প্রিয় হয়ে উঠবেন।

আপনি লক্ষ্য করবেন, নিজেদের গন্ডি থেকে বেরিয়ে এসে আপনার সঙ্গে কথা বলতে বা আপনার কাছ থেকে কিছু শোনার জন্য বহু মানুষ আগ্রহী হয়ে উঠবেন, দেখবেন—কঠোর প্রকৃতির লোকেরা আপনার বন্ধুত্ব কামনা করছেন। সুতরাং এই পদ্ধতিকে মনে-প্রাণে—একাগ্রতার সঙ্গে অনুসরণ করার চেষ্টা করুন।

সাত

নির্ভরতা

আমরা সর্বদা আমাদের ইচ্ছানুযায়ী কাজ করি। আমাদের যা করতে ভাল লাগে আমরা তাই করি—বা সেটা করার চেষ্টা করি।

যেহেতু একজন মানুষের অনুভূতি তাকে তার কাজ করার জন্য প্ররোচিত করে—সেই হেতু সে কাজ করে।

আপনি কাউকে দিয়ে কাজ করিয়ে নিতে চাইলে—তাকে আপনার প্রতি বিশ্বাসী করে তুলুন। সে যেন আপনার উপর নির্ভর করতে পারে, উপলব্ধি করতে পারে সে যেন নিজে নিরাপদ-নির্ভয়। তাছাড়া তার মনে যেন এমন ধারণার সৃষ্টি হয় যে আপনাকে সন্তুষ্ট করতে পারলে সে আপনার কাছ থেকে লাভবান হতে পারবে। সুতরাং সে আপনার মতামতকে গুরুত্ব দিয়ে চলার

যথাসাধ্য চেষ্টা করবে।

যে ব্যক্তি কর্ম্মক্ষেত্রে এ ধরণের একটি বাতাবরণ সৃষ্টি করতে পারেন কর্ম্মীরা খুশী মনে আনন্দিত চিত্তে তাঁর সমস্ত কাজ স্বতঃপ্রনোদিত হয়ে সম্পন্ন করার জন্য আগ্রহী হয়ে ওঠেন।

সাধারণতঃ মানুষেব পোষাক পরিচ্ছদ, ব্যবহার, কথাবার্ত্তা বা আচার-আচরণ থেকে আমরা মানুষটাকে চিনে নেওয়ার বা তার স্বভাব-চরিত্রকে বুঝে নেবার চেষ্টা করি। —কথাটা আংশিক ভাবে সত্যি। যিনি পোষাক পরিচ্ছদ চলাফেরায় বেশ ফিটফাট সর্বত্র সহজ-সপ্রতিভ—তার প্রতি স্বভাবতই আমরা আকর্ষণ বোধ করি।

সাধারণত দেখা যায়—মানুষের মনে ছাপ রাখার জন্য যে ব্যক্তি বিশেষ আগ্রহী বা অতিরিক্ত উৎসাহী—তিনি সাফল্য অর্জনের ক্ষেত্রে তাঁর উৎকর্ষতা প্রমান করতে পারেন না।

যে মানুষটির মধ্যে আছে আত্মবিশ্বাস তার মূল্য এবং মর্য্যাদাকে উপলব্ধি ক'রে আমরা তাঁকে বন্ধু হিসাবে নির্বাচন করতে পারি। এমন একজন মানুষের সঙ্গে চলতে আমরা দ্বিধা বোধ করি না। তিনি যদি নির্ভরযোগ্য হন তাহলে আনন্দিত চিত্তে কর্ম্মক্ষেত্রে তাঁর ইচ্ছাকে সব থেকে বেশী প্রাধান্য দেব।

এমন একজন নির্ভরযোগ্য মানুষ আমাদের মধ্যে শক্তির স্ফুরন ঘটাতে সাহায্য করেন।

তিনি কথা দিলে—যে কোন মূল্যের বিনিময়ে তাঁর কথা রাখেন।

তিনি কখনও কোন বিষয়ে ওজর দেখাবার চেষ্টা করেন না। অনিচ্ছাকৃত কখনও কোন ভুল ক'রে ফেললে—সেই ভুলের জন্য অপরের উপর দোষারোপ করেন না। তিনি তাঁর নিজের ত্রুটি স্বীকার করে নিতে বিন্দুমাত্র কুণ্ঠিত হন না।

তিনি ক্রোধকে প্রশ্রয় দেন না—শান্ত চিত্তে ধৈর্য্য ধরে সব কিছু বিচার করার চেষ্টা করেন। তিনি তাঁর নিজস্ব নীতি অনুযায়ী চলতে অভ্যস্ত।

তাহলে নিশ্চয়ই আপনার বুঝতে অসুবিধা হচ্ছে না—তাঁর প্রতিক্রিয়া কেমন হতে পারে।

তিনি কোন কাজ শুরু করার আগে তিনি একবার, দুবার তিনবার, বারবার চিন্তা করেন আর তাঁর প্রতিটি কাজের পিছনে একটা সুনির্দ্দিষ্ট কারণ থাকে।

তিনি প্রতিটি বিষয়ে নিয়ন্ত্রণ রেখাকে অতিক্রম করেন। তাঁর সংস্পর্শে এলে বুঝতে পারবেন তিনি নিজেই নিজের প্রভু। তাঁর স্বাধীন ইচ্ছা অনুযায়ী তিনি সর্বদা চলতে ভালবাসেন।

তিনি-আবেগ-অনুভূতির বশীভূত হয়ে নিজেকে কখনও হারিয়ে ফেলেন না।

তিনি বহুবার নিজের শ্রেষ্ঠত্বের প্রমান দেন।

নিজের উপর তিনি গভীর আস্থাশীল।

আর এ কারণেই আমরা তাকে বিশ্বাস করি।

তিনি কিন্তু একদিনেই এমন এক আদর্শ মানুষে পরিণত হতে পারেন নি।

তিনি নিজের প্রতি সর্বদা সতর্ক দৃষ্টি রাখেন।

তাঁর জীবন যাত্রার মধ্যে তাঁর স্বাতন্ত্র্য পরিস্ফুট হয়।

আপনার উচিত তাঁর পদ্ধতি অনুসরণ করা। নচৎ আপনার সমস্ত কিছুই ব্যর্থ হয়ে যাবে।

আট

ব্যক্তিত্বের অলৌকিক প্রভাব

মানুষ সমাজেই বাস করেন—সমাজকে কেন্দ্র ক'রে বেঁচে থাকেন। আমরা সমাজবদ্ধ জীব—সুতরাং সমাজের ভাল-মন্দ উভয়কেই আমাদের স্বীকার ক'রে নিয়ে চলতে হয়।

সমাজের মানুষ হিসাবে আমরা সমাজের অন্য মানুষকে ঈর্ষা, বিদ্বেষ বা হিংসার চোখে দেখি।

আপনার মনের কথাটাকে প্রকাশ ক'রে হয়ত ব'লে ফেললেন—আহা! ঐ লোকটার মত যদি হতে পারতাম তাহলে কি ভালই না হত।

মানুষটা যে কোন্ গুনে গুনী—সেটা বাইরে থেকে বোঝা অত্যন্ত কঠিন ব্যাপার। দৃষ্টি আকর্ষণ করার মত কোন ব্যাপার তো নজরে পড়েনা।

তাঁকে দেখে খুব বেশী বুদ্ধিমান বলেও মনে হয় না, তাঁর পোষাক পরিচ্ছদ বা কথাবার্তায় কোন স্বাতন্ত্র্য বা বিশেষ বৈশিষ্ট্যও লক্ষ্য করা যায় না।

কিন্তু তিনি একজন বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্বসম্পন্ন মানুষ। যে কোন ব্যক্তি—যিনি এমন একজন মানুষের সংস্পর্শে বা সান্নিধ্যে আসেন তিনি তাঁর উচ্ছসিত প্রশংসা করে বলেন "এ মানুষটির কোন তুলনা হয় না, আপনি চেষ্টা করেও এঁর থেকে দূরে সরে থাকতে পারবেন না।"

এরকম একজন মানুষের সঙ্গে আপনার পরিচয় হলে—আপনি কি কথা বলবেন, কেমন ভাবে কথা বলবেন—এই নিয়ে বেশ অসুবিধার মধ্যে পড়ে থাকেন।

আসুন দেখা যাক কিভাবে এই সমস্যার সমাধান করা যায়। এই রকম একজন মানুষের বাহ্যিক আচার-আচরণ থেকে তাঁর আভ্যন্তরীন সত্তার অনেকটাই অনুমান করতে সমর্থ হব।

তিনি স্বার্থপর নন।

তিনি কখনই তেমন হতে পারেন না—তাহলে তাঁকে লোকে এত পছন্দ করে কেন? তাঁর সংস্পর্শে আসার জন্য-তাঁর সান্নিধ্য লাভের জন্য মানুষ কেন এত ব্যগ্র হয়ে ওঠে।

এ-বিষয়টি নিয়ে আপনি যতই ভাবনা-চিন্তা-বিচার-বিশ্লেষণ করবেন—আপনার কাছে ব্যাপারটা ততই পরিস্কার হয়ে যাবে। তিনি সর্বদা পিছনের সারিতে থাকার চেষ্টা করেন।

যে কোন মুহূর্ত্তে আপনাকে দেখলেই তিনি খুশী হন, তাঁর মধ্যে অহংবোধের বিন্দুমাত্র অস্তিত্ব নেই।

শ্রোতা হিসাবে—তিনি কখনও অধৈর্য্য বা বিরক্ত হন না। সর্বক্ষেত্রে তিনি অসীম ধৈর্য্যের পরিচয় দিয়ে থাকেন। কোন রকম ব্যাঘাত সৃষ্টি না করে ধৈর্য্য ধ'রে আপনার কথা শুনে যাবেন।

শ্রোতা হিসাবে তাঁর এই ধৈর্য্যকে আয়ত্ত করার চেষ্টা ক'রে দেখতে পারেন।

তিনি আপনাকে অনুসরণ ক'রে খুশী হবেন।

তিনি যেখানে যে অবস্থায় থাকুন না কেন—তাঁর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের কোন পরিবর্ত্তন হবে না—তিনি অপরিবর্ত্তিতই থাকবেন। কোন্ শ্রেণীর মানুষের সঙ্গে কথা বলছেন বা তাঁর কথা শুনছেন তা নিয়ে তিনি কখনও মাথা ঘামান না। তিনি ক্লান্তিহীন ভাবে একাগ্রতার সঙ্গে তাঁর কথা শোনেন।

তাঁর বোধশক্তি সর্বদা জাগ্রত থাকে। পাঁচ বছরের একটা শিশুর সঙ্গেও যখন তিনি কথা

বলেন—সমান গুরুত্ব দিয়ে শিশুটির সঙ্গে কথা বলেন। তাঁর সত্তায় সর্বদা আগ্রহ জাগ্রত থাকে।

তিনি সব কিছু থেকেই আনন্দ আহরণ করেন।

তাঁর মন-সর্বদা সতেজ ও সজীব এবং কোমল ও নমনীয়। সেজন্য যে কোন দিকে তাঁর ইচ্ছা অনুযায়ী যখন খুশী তাঁর মনকে পরিবর্ত্তিত করতে পারেন।

সর্বক্ষেত্রে তিনি সহজ-স্বচ্ছন্দ্য।

তিনি তাঁর পারিপার্শ্বিক সমস্ত কিছুর জন্য এবং মানুষের জন্য আকর্ষণ অনুভব করেন।

তিনি অপরের প্রশংসা ক'রে আনন্দ লাভ করেন।

সেজন্য অপর ব্যক্তিও তাঁর প্রশংসা করতে পেরে নিজেকে গৌরবান্বিত মনে করেন।

নয়

কথার অলৌকিক শক্তি

আমাদের মধ্যে যদি ঐকান্তিক চেষ্টা থাকে তাহলে আমরা নিশ্চিতভাবে আমাদের লক্ষ্য-পথে এগিয়ে যেতে পারব। সমস্ত বাধা বিপত্তি অতিক্রম করে সহজেই পথ করে নিয়ে আমাদের পক্ষেও দ্রুত এগিয়ে যাওয়া মোটেই অসম্ভব হবেনা।

আপনি নিজেকে একটা শক্তিতে পরিণত করতে পারেন এবং সেই শক্তির সাহায্যে আপনি দ্রুত গতিতে ছুটে চলতে পারেন। আপনি যেটা করবেন তা হল—নিজেকে ব্যক্তিত্বের মহিমায় উজ্জ্বল করে তুলবেন। আর সেটাই আপনাকে সামনের সারিতে পৌঁছে দিতে সাহায্য করবে।

এর সাহায্যেই আপনার যোগ্য স্থান অধিকার করতে সক্ষম হবেন। এর ফলে আপনি হয়ে উঠবেন-দল নেতা। আপনি নিঃসন্দেহে অন্যান্য সকলের তুলনায় নিজেকে শ্রেষ্ঠ বলে প্রমাণ করবেন। এর অর্থ হল আপনি সকলের থেকে-সমস্ত বিষয়ে স্বতন্ত্র। লক্ষ্য করুন—আপনি আপনার পরিমন্ডলের সকলকেই প্রভাবিত করতে পারছেন। সকলে আপনার উপস্থিতিতে খুশী হয়ে উঠবে। একটা বিষয়ে সতর্ক থাকবেন। যখন আপনি কথা বলবেন—বৃথা সময়ের অপচয় করবেন না। ভাল কিছু বলার চেষ্টা করুন—এমন কিছু বলুন যা শ্রোতার মনকে আকৃষ্ট করে। আপনার বাচনভঙ্গী যাতে আকর্ষণীয় হয় সেদিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি দিন।

সবকিছু বলার একটা পদ্ধতি এবং সময় আছে।

আপনার বক্তব্য পরিবেশনের সময় আপনি নানারকম বাধা বিপত্তির সম্মুখীন হবেন। তাতে আপনি মোটেই গুরুত্ব দেবেন না। আপনি হয়ত কোন বিষয় বা ব্যক্তি সম্বন্ধে আপনার বক্তব্য রাখতে পারেন। একজন সুবক্তা তাঁর ইচ্ছাগুলোকে বাস্তবায়িত করতে পারেন এবং আপনি একজন উন্নত ধরনের মানুষে পরিণত হতে পারেন।

আপনার বাচনভঙ্গীর মধ্য দিয়ে সকলের মনে আনন্দের সঞ্চার করুন।

দেওয়া আর নেওয়াই হল এ পদ্ধতির নীতি। সুতরাং আপনি নিজে যেমন কথা বলবেন অপরকেও কথা বলার সুযোগ দেবেন। অপরের কথা শোনার জন্য নিজের ধৈর্য্য শিক্ষা করুন। শ্রেষ্ঠ একজন বক্তা হতে পারেন একজন শ্রেষ্ঠ শ্রোতা। যখন আপনি আপনার বক্তব্য রাখবেন—তখন অন্য মানুষটি—যিনি কিছু বলতে চান—তাঁর কথা চিন্তা করবেন।

তিনি বলতে থাকলে তাঁকে থামাবার চেষ্টা করবেন না—মনোযোগ দিয়ে ধৈর্য্য সহকারে তাঁর

বক্তব্য শুনে যাবেন। এই পদ্ধতি তাঁকে উৎসাহিত এবং উদ্দীপিত করবে।

বলতে গিয়ে আপনি যেন কোন ভাবেই বিভ্রান্ত না হয়ে পড়েন। তাহলে শ্রোতারা বিরক্ত হয়ে উঠবে। কেউই আংশিক কোন কিছুকেই মেনে নিতে চায় না।

যা মনে আসবে সাবলীল ভাবে বলবেন আর সেটা যাতে সঠিক হয়—সে বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করবেন। যিনি এইভাবে কথা বলবেন তিনি এবং তাঁর বক্তব্য সকলের কাছে প্রিয় হয়ে উঠবে। আপনার বক্তব্য যদি পরিষ্কার হয় তাহলে আপনি একজন ভাগ্যবানের মর্য্যাদা লাভ করবেন।

একই সঙ্গে মানুষ হাসতে এবং ভ্রুকুটি করতে পারে না। যদি তাই হয় তাহলে সেটা হাস্যকর ব্যাপার হয়ে উঠবে। আর সেটা অনেকের কাছে উপভোগের বিষয়বস্তু হয়ে উঠতে পারে। উপযুক্ত স্থান ব্যাতীত কোন হাসি-তামাশার বিষয়ের অবতারণা করলে—ব্যাপারটা যে অত্যন্ত বিরক্তিকর হয়ে উঠবে এবং ক্রোধের বাতাবরণ সৃষ্টি করবে—তা বলাই বাহুল্য।

যে মানুষের ভাঁড়ামি সীমা অতিক্রম করে—সে মানুষ কখনই ভাল হতে পারেনা। এমন মানুষকে সর্বদা আমাদের এড়িয়ে চলাই বাঞ্ছনীয়। এমন মানুষের যোগ্য স্থান হল-নোংরা আবর্জনার স্তুপ।

দশ

আমরা সকলেই এক একজন মুখোশধারী ব্যক্তি

আমাদের মনকে আশ্রয় করে যে সমস্ত সু বা কু চিন্তা জন্ম নেয়—সে বিষয়ে আমরা একে অন্যের খবর জানতে পারি না।

একজন মানুষের মধ্যে কি ঘটনা ঘটে চলেছে সেটা তার বাহ্যিক আকৃতি থেকে কোন মতেই অনুধাবন করা যায় না।

আমরা কিন্তু সর্বদা আমাদের স্বাভাবিকত্ব বজায় রাখিনা। আমরা মাঝে মাঝে এমন ধারণার বশবর্ত্তী হয়ে পড়ি যখন স্বাভাবিক পদ্ধতিতে কোন কাজই সম্পন্ন করে উঠতে পারি না।

সুতরাং আমরা আমাদের চারিপাশে একটা আবরণের দেয়াল তৈরী করি আমাদের নিজেদের রক্ষা করার জন্য। শেষ পর্য্যন্ত আমরা আবরণ রূপ দ্বিতীয় সত্তাকে আমাদের প্রকৃত সত্তার সঙ্গে প্রভেদ করতে পারিনা। আর একজন মানুষ যখন তাঁর প্রকৃত সত্তায় পরিপূর্ণ হয়ে আমাদের সামনে উপস্থিত হয়েছেন তখন তাঁকে আড়াল থেকে সঙ্গোপনে দেখার কি কোন সুযোগ থাকবে? না—কারণ আমাদের আসল সত্তা তখন আবরণে সম্পূর্ণ ঢাকা প'ড়ে আছে।

আমাদের যে একটা বন্ধ দরজায় ধাক্কা খেতে হবে—তাতে অবাক হওয়ার কিছুই নেই। অনুমতি ছাড় সে কক্ষে প্রবেশের বিন্দুমাত্র অধিকার নেই।

সমস্যাটা জড়িয়ে থাকে সেখানেই।

মানুষ মুখোশের অন্তরালে থাকে বলে লজ্জা এবং ভয়ে আচ্ছন্ন হয়ে থাকে।

আপনার কাজ হবে তার মুখোশ খুলে ফেলে দিয়ে তার নিজের আসল রূপকে আবিষ্কার করতে সাহায্য করা। কারো বন্ধুত্ব অর্জন করতে হলে—তার প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব গ'ড়ে তুলুন।

তার কাছে নিজেকে একজন নগন্য মানুষ হিসাবে প্রকাশ করুন। তাতে সে নিজেকে আপনার তুলনায় অনেক বড় মনে করতে পারবে। তার কাছে আপনার দুর্বলতা কথা প্রকাশ করুন। সে

যেন মনে মনে অনুভব করে আপনি তার দয়া এবং সাহায্য প্রার্থী। তাকে আপনার কয়েকটি ছোট-খাট কাজ করে দেবার জন্য অনুরোধ করুন।

যে কোন প্রকারে তাকে অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ এবং শ্রেয়তর একজন মানুষ হিসাবে ভাববার সুযোগ দিন।

ধৈর্য্য ধরে তাঁর কথা শুনে যাবেন—কোন ভাবে ব্যাঘাত ঘটাবার চেষ্টা করবেন না।

তাকে বলার সুযোগ দিন—যত সময় সে বলত চায়।

আপনার ভাব ভঙ্গীতে যেন বিন্দুমাত্র প্রকাশ না পায় যে সে বিষয়ে আপনার যথেষ্ট জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা আছে। সর্বদা শ্লেষাত্মক অবিনয়সূচক কোন কথা বলা থেকে নিজেকে বিরত রাখবেন।

সর্বদা তর্ক-বিতর্ককে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন। এর ফলে আপনি যার সঙ্গে তর্ক করছেন—সে নিজেকে ছোট ভাবতে পারে। তর্কের পরিণতি হতে পারে ভয়ঙ্কর। এতে শুধু বন্ধুত্ব নষ্ট হবেনা—অনেক ক্ষেত্রে খুনের ঘটনা ঘটে যায়। সুতরাং তর্কের পরিবেশ সৃষ্টি হলেই—সে স্থান ত্যাগ করবেন।

তর্ক না ক'রে যে কোন উপায়ে তার অনুভূতিকে নাড়া দেবার চেষ্টা করুন।

এগারো

অপরের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠুন

আপনি যদি একদিকে আর সমস্ত পৃথিবীর মানুষ আপনার বিপরীতে অবস্থান করেন তাহলে আপনি খুব বেশী দূর অগ্রসর হতে পারবেন না। যত সংখ্যক মানুষের সঙ্গে সম্ভব আপনার পরিচিতির গন্ডিকে বহুদূর পর্য্যন্ত বিস্তৃত করে তাদের সঙ্গে বন্ধুত্ব স্থাপনের চেষ্টা করুন। প্রকৃত বন্ধুর মূল্য ও মর্য্যাদা পরিমাপ করার কোন মাপকাঠি নেই। এই বিশেষ শিল্পকলাটিকে আয়ত্ত করার চেষ্টা করুন। তাতে এমন কোন দরজা নেই যা আপনার জন্য উন্মুক্ত হবে না।

বন্ধুত্বের ক্ষেত্রে মানুষের মনোভাব কি এবং তারা কিভাবে পরস্পরের সঙ্গে বন্ধুত্ব গ'ড়ে তোলে সেটা যে কোন বন্ধুত্বকামী বুদ্ধিমান মানুষই জানতে চেষ্টা করে। যখন আপনি কোন অপরিচিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন অথচ বুঝতে পারেন যে তিনি আপনার পক্ষে উপযোগি হয়ে উঠতে পারেন—তখন আপনি কি করবেন?

তখন আপনি তাঁর প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ ক'রে তাঁর বন্ধু হয়ে ওঠার চেষ্টা করুন।

অপরের জন্য ছোটখাট সেবা ও সহায়তা মূলক কাজে নিজেকে নিয়োজিত করুন।

আপনি যে তাঁদের জন্য চিন্তা করেন—তাঁদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবার চেষ্টা করেন সেটা তাঁদের বুঝতে দিন। তাহলেই আপনার প্রয়োজনে তাঁরা আপনার পাশে এসে দাঁড়াবেন। এইভাবে আপনাদের পরস্পরের মধ্যে বন্ধুত্ব গ'ড়ে উঠবে।

আমরা যদি বুঝি কোন ব্যক্তি আমার প্রয়োজনে আসবে না বা তার দ্বারা আমি কোনক্রমেই উপকৃত হব না—তাকে আমরা বন্ধু হিসাবে মেনে নিতে কুণ্ঠিত হব।

আমাদের সত্ত্বা এভাবে গঠিত। আমরা যেটা চাই সেটার প্রতি মনোযোগি এবং আগ্রহী হয়ে উঠি।

কথাগুলো অত্যন্ত স্বার্থপর এবং হীন একজন মানুষের মনোবৃত্তির প্রকাশ হিসাবে চিহ্নিত

হলেও—এটা অতি নগ্ন-সত্য।

প্রতিটি মানুষের আকাঙ্খা কি?

নান উপায়ে আপনি হয়ত আপনার আকাঙ্খাকে পরিতৃপ্ত করার চেষ্টা করতে পারেন। আবার এমনও হয়ত বলবেন মানুষের চাওয়ার কোন শেষ নেই।

কথাটা সত্য হিসাবে স্বীকৃত।

কিন্তু আপনার সেরা চাহিদা কোন্‌টি—সেটা নিয়ে চিন্তা করার জন্য খানিকটা সময় ব্যয় করুন।

কেউ যদি আমাদের প্রতি শীতল আচরণ করেন তাহলে আমাদের মনে দারুন আঘাত লাগে। আমাদের প্রত্যেকের কাছে সূর্যের উজ্জ্বল আলো এবং সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য আরাম অত্যন্ত প্রিয়। এমন কোন মানুষ নেই যিনি সেটা চান না।

তাই সতর্ক থাকবেন আপনার ব্যবহার বা আচরণে যেন, উষ্ণতার স্পর্শ থাকে—তা যেন কিছুতেই শীতল না হয়। এর ফলে মানুষ কাছে না এসে অনেক দূরে স'রে যায়। যে বইএর প্রতি তীব্র আকর্ষণ বোধ করে—সেটা পড়ার জন্য সমস্ত বিনিদ্র রজনী-ক্লান্তিহীন ভাবে কাটিয়ে দেয়—মানুষ যেন সেভাবেই আপনার প্রতি আকৃষ্ট বোধ করে।

আপনি যে তাদের প্রতি আগ্রহী সেটা তাদের বুঝতে দিন। তাদের প্রতি নির্লিপ্ত-উদাসীন থাকবেন না। আপনার উষ্ণতার স্পর্শে তাদের মধ্যে উত্তাপ সঞ্চার করুন। তবে কখনও সীমার বাইরে যাবার চেষ্টা করবেন না—তাতে মানুষের মনে এ ধরণের বিরূপ ধারণা সৃষ্টি হতে পারে যে আপনার মধ্যে কোন কৃত্রিমতা আছে।

মানুষের প্রতি সততার সঙ্গে আগ্রহ প্রদর্শনের জন্য উদ্যোগী হয়ে উঠুন এবং সঠিকভাবে সেটা প্রকাশ করুন।

মানুষের ভাল গুণগুলোর প্রতি মনোযোগী হয়ে উঠুন। সেগুলো নিজে মনে মনে স্থির করুন। তার প্রতি সযত্ন দৃষ্টি রাখুন।

তার মধ্যে যে সমস্ত ক্ষুদ্র ও হীন বিষয়গুলো আপনি দেখতে পাবেন—সেগুলো দেখেও না দেখার বা বুঝেও না বোঝার ভান করবেন। সেগুলো নিয়ে কখনও মাথা ঘামানোর চেষ্টা করবেন না।

লক্ষ্য রাখবেন যাতে— কোন রকম-কটু-তিক্ত-ক্রোধপূর্ণ ও বিরক্তিকর ভাব যেন জেগে না ওঠে।

আপনার প্রধান এবং মানবিক কর্ত্তব্য হবে অন্ধকার গুহার কোন্ থেকে গুহা মানবকে বাইরের উজ্জ্বল আলোর মধ্যে এনে তাকে আলোক ধারায় স্নান করানো। তাহলে সকলেই আপনার শুভ মঙ্গলজনক সান্নিধ্যের জন্য ব্যগ্র হয়ে উঠবে।

বারো

প্রথমে অপর ব্যক্তির প্রতি মনোযোগি হয়ে উঠুন

আমাদের আকাঙ্খিত বস্তুগুলি প্রথমেই আমরা লাভ করার চেষ্টা করি। আমাদের ভাল লাগা বা পছন্দের ব্যাপার গুলো সুন্দর ভাবে কার্য্যকরী হয়ে ওঠে। আমরা মনে করি আমাদের চাওয়া

অনুযায়ী যেন সমস্ত কিছুই আমাদের অনুকূলে থাকে। আমাদের নিজেদের এই ক্ষুদ্র জগত—সর্বদা আশা-নিরাশার দোলায় দোদুল্যমান।

আর সে কারণেই আমরা দুঃখ-যন্ত্রণা আর হতাশার শিকার হই।

আমরা আমাদের আকাঙ্খা তৃপ্ত করতে গিয়ে এমন সব ভুল-ভ্রান্তি ক'রে বসি যার ফলে আমাদের প্রচুর ক্ষতি স্বীকার ক'রে নিতে হয়। কারণ আমরা সঠিক এবং পরিষ্কার ভাবে সব কিছু দেখতে পাই না বুঝতে পারি না।

আমাদের জীবদ্দশায় যতদূর সম্ভব আমরা নিজেদের ভুলে যাওয়ার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করব।

কথাটা হয়ত দুর্বোধ্য হয়ে গেল। অর্থটা পরিষ্কার হল না। এখানে নিজেকে ভুলে যাওয়া অর্থাৎ নিজের সত্তাকে ভুলে গিয়ে স্বার্থহীন হয়ে ওঠা এবং মানুষের কল্যানের জন্য নিজেকে যতদূর সম্ভব নিয়োজিত করা।

প্রতিটি মানুষ উদার মনের মানসিকতা নিয়ে গড়ে উঠবে। তাকে সঙ্কীর্ণ সীমাবদ্ধ গন্ডীর বাইরে বেরিয়ে আসতে হবে। তার প্রতিটি কাজ-প্রতিটি কথার মধ্যে যেন তার উদার মনোভাবের প্রকাশ পায়।

আমরা যদি অন্যের অনুভূতিটা সঠিকভাবে উপলব্ধি করার চেষ্টা করি তাহলে অর্ধেক সময়ে. আমরা আমাদের গন্তব্যে পৌঁছাতে পারব।

আমরা যখন কারোর সঙ্গে মেলা মেশা করি—আমরা অনেক সময় বলি—যদি বুঝতে পারতাম ভদ্রলোক কি ভাবছেন!

মূল কথা হল—সেই ভদ্রলোকের চিন্তাধারা বা দৃষ্টিভঙ্গী আপনার আমার সকলের কাছে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় মনে হতে পারে।

এর ফলে তার সত্তা প্রকাশিত হবে—তার ভিতরের প্রকৃত রূপটা আপনার কাছে পরিস্ফুট হয়ে উঠবে।

আপনি তার ক্ষমতা বা দুর্বলতার বিষয়গুলো সম্বন্ধে অবহিত হতে পারবেন।

তাঁর আশা পূরণ করার যদি আপনার সামর্থ্য থাকে আর আপনি যদি সেটা করেন—তিনি আপনাকে সন্তুষ্ট ও খুশী করার জন্য আপনার সার্বিক ইচ্ছাকেই প্রাধান্য দেবার চেষ্টা করবেন।

তেরো

আগ্রহের শক্তি

যে ব্যক্তি সাফল্য অর্জন করেছেন—তিনি তাঁর আকাঙ্খিত সকল বস্তুই লাভ করতে পারেন।

কোন প্রতিবন্ধকতা তাঁকে প্রতিহত করতে পারে না।

তিনি আগ্রহের মূর্ত্ত বিগ্রহ।

তিনি ছাড়া আর কে সাফল্য লাভের আশা করতে পারেন? তিনি তাঁর চাওয়া অনুযায়ী সবকিছুই লাভ করেন।

আগ্রহের শক্তি অমোঘ এবং তীব্র।

এর শক্তি শাণিত কৃপানের মত এত তীক্ষ্ণ যে এর প্রয়োগ কখনও ব্যর্থ হয়না। এই শক্তি-ধনু-নিক্ষিপ্ত শরকে সঠিক লক্ষ্যে নিয়ে যায় এবংঅনায়াসে লক্ষ্যভেদ করে।

এ শক্তি দুরন্ত-দুর্মদ।

এ শক্তি অন্যান্য শক্তিকে পুষ্ট করে।

এ আবার অন্যান্য শক্তির জন্মদাতাও।

আগ্রহের শক্তি এ ধরনের অনেক দুর্লভ এবং বিরল কাজগুলো সম্পন্ন করতে পারে।

এর মূল্য অপরিমেয়।

এর শক্তিতে জীবনের রূপ যায় বদ্‌লে। সমস্ত-জড়তা-আলস্যের গ্লানি মুছে গিয়ে জীবন হয়ে ওঠে তীক্ষ্ণ ক্ষুরধার।

এই আগ্রহকে অনেকে মনোযোগ বলে অভিহিত করেন। আগ্রহী কোন ব্যক্তি মনোযোগি বা একাগ্রতার অধিকারী হন। তিনি শুধুমাত্র একটি কাজেই তাঁর মনকে নিবিষ্ট করেন—সেই কাজটিকে নিয়েই চিন্তা করেন এবং সেটাকে সুসম্পন্ন করার জন্য নিরন্তর চেষ্টা করেন।

এই মনোযোগ বা একাগ্রতা গৌরবজনক।

এই একাগ্রতা আমাদের মনকে—ধারণা এবং আদর্শে পরিপুষ্ট ক'রে তোলে।

আমরা প্রত্যেকে নিজের নিজের আদর্শে উদ্বুদ্ধ হতে চাই। এর অস্তিত্ব ছাড়া আমাদের পক্ষে মহৎ বা বড় কোন কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব হত না।

আমাদের আদর্শের প্রতিফলনে আমরা নিজেরা গড়ে উঠি।

আমরা যদি আমাদের আদর্শকে রূপায়িত বা বাস্তবায়িত করতে পারি তাহ্‌লে আমাদের কর্ম্ম বা ভবিষ্যতের সমস্ত আশা আকাঙ্খা সত্যের গৌরবে ভাস্বর হয়ে ওঠে এবং সঠিক পরিণতি লাভ করে।

সুতরাং আমরা আমাদের স্থিতি বা বিনাশের জন্য নিজেরাই দায়বদ্ধ।

আমরা যদি আমাদের নিজের প্রতি সন্তুষ্ট না হই সেজন্য আমাদের বিরুদ্ধ সত্তাকেই দায়ী করব। সুতরাং মিথ্যাকে জলাঞ্জলি দিয়ে যেটা সত্য সেটাকেই আশ্রয় করুন।

কারণ আমাদের অন্তরে প্রতিফলিত যে মূর্ত্তিকে অর্ঘ দান করি আমরা সেই মূর্ত্তির প্রতীক হয়ে উঠি।

চৌদ্দ

ব্যক্তিগত দোষ বা গুণ

আমরা নিজেদেরকে কোন্ পর্য্যায়ের মানুষে পরিণত করতে চাই সেটা ভাববার এবং বোঝবার জন্য এখনই প্রস্তুত হতে হবে। কেউ কেউ হয়ত বলবেন—তার কোন প্রয়োজন দেখিনা—কারণ আমরা অমাদের একটা নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির ক'রে সেই লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য কাজ করি। সুতরাং অত-শত চিন্তা করা নিরর্থক।

কিন্তু আপনি যদি গভীরভাবে চিন্তা বা বিচার-বিশ্লেষণ করেন তাহলে দেখবেন—নিজেদেরকে একটা পর্য্যায়ের মানুষে পরিণত করার জন্য চিন্তা ভাবনার আবশ্যকতা আছে।

সেই চিন্তার মূল উদ্দেশ্য হল—সেটা করার জন্য আমরা কিভাবে দ্রুত আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারব। আর আমাদের যাত্রাপথে বিরুদ্ধ পরিস্থিতি বা প্রতিকূলতাকে আমরা কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করব।

যেহেতু এই সমস্ত প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টির পেছনে একদল মানুষের হাত থাকে সেজন্য তাদেরকে মোকাবিলা করার জন্য আমাদের প্রস্তুত হতে হবে।

সেইহেতু ওই সমস্ত মানুষের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গ'ড়ে তোলার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করতে হবে। তাহলে তারাও আমাদের দিকে বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিয়ে সাফল্য লাভে আমাদের সঙ্গে সহযোগিতা করতে এগিয়ে আসবে।

আমরা কখনও কারো কাছে ঘৃণা বা অশ্রদ্ধার পাত্র হতে চাইনা। অনেকে ব'লে থাকেন—তিনি যাকে দেখলেন বা এই মাত্র যার সঙ্গে কথা বলে এলেন—সে মানুষটি ভয়ঙ্কর ভাবে অসহ্য। অমন মানুষের মুখদর্শন না করাই শ্রেয় অথবা সর্বদা ওরকম একজন মানুষকে এড়িয়ে চলাই বুদ্ধিমানের কাজ হবে।

এ ধরনের মানুষ করুন বা অনুকম্পা লাভের যোগ্য। সে, মানুষের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলে এবং তাকে দূরে সরিয়ে রাখতে চায়। সে একাকী এই পৃথিবীতে চলতে চায় এবং আত্মকেন্দ্রিক হয়ে বেঁচে থাকে। সেজন্য মানুষ তাকে অপছন্দ ক'রে—সর্বদা তাকে এড়িয়ে চলে, লোকে তার সম্বন্ধে যে বিরূপ ধারণা পোষণ করে—তার জন্য সে নিজেই সর্বাংশে দায়ী। এমন মানুষের কোন বন্ধু থাকেনা বা সে তার সঙ্গীদের নিয়ে চলতে ব্যর্থ হয়। সে যেখানে যে অবস্থায় থাকুক না কেন তার উপস্থিতিতে পরিস্থিতি বা পরিবেশ জটিল হয়ে ওঠে। সেটা তার কর্ম্মক্ষেত্রও হতে পারে বা হতে পারে বিনোদনের স্থান বা স্ব-গৃহ।

সমস্ত পৃথিবীর মানুষই যখন তার প্রতি বিতৃষ্ণ হয়ে ওঠে তখন তার একার পক্ষে কিভাবে তার সাফল্যের লক্ষ্যে পৌঁছানো সম্ভব? আবার এমন কিছু কিছু মানুষ দেখা যায় যাদের চরিত্রে বিশেষত্ব বা বৈশিষ্ট্য বলে কিছুই নেই। তারা হয়ত অনেক বিষয়ে সম্পূর্ণ ত্রুটি মুক্ত। তবুও অপরকে প্রভাবিত করার ক্ষমতা বিন্দুমাত্র থাকে না। তার প্রতি কেউ আকৃষ্ট হয় না। সে প্রকৃত কোন গুনী মানুষের গুনের প্রশংসা করে না। অথচ তার নিজের মধ্যে এমন কিছু বৈশিষ্ট্যপূর্ণ সত্তা আছে যে সে মানুষেব কাছে অনেক বেশী গ্রহণযোগ্য হিসাবে স্বীকৃত হতে পারত। মানুষ তার সঠিক মূল্যায়ন করতে পারে না। তার কাজ, তার ধারণা-যথেষ্ট উৎকর্ষতাপূর্ণ হলেও—তা মর্য্যাদা হীন হয়ে পড়ে।

কারণ সে জানে না যে জীবন সমুদ্রের তল দেশ থেকে অনেক মণিমুক্তা বা অমূল্য রত্ন রাজি আহরণ করা যায়। পক্ষান্তরে—চলার পথে আমরা হয়ত এমন কিছু মানুষের সংস্পর্শে আসি যাদের কথা সর্বদা আমাদের স্মৃতিতে জাগরুক থাকে।

আমরা তার প্রসঙ্গ নিয়ে যখন আলোচনা করি তখন আমরা বলি—ঐ লোকটির মধ্যে অনেক গুন আছে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে সেই গুনগুলো যে কি সে বিষয়ে আমরা আদৌ অবহিত নই। তবে ভাষায় হয়ত তা প্রকাশ করতে পারছি না। তবে তার মধ্যে এমন ক্ষমতা আছে যার দ্বাবা সে মানুষকে আকর্ষণ করে। তার প্রতি আকৃষ্ট হয়ে যে কোন মানুষ তার সান্নিধ্য লাভের জন্য ব্যগ্র হয়ে ওঠে।

আমরা এটা অনুধাবন করি যে, এক কথায় মানুষটি চমৎকার। মানুষ হিসাবে সে অত্যন্ত উন্নত শ্রেণীর এবং প্রকৃত একজন মানুষ। মনুষ্যোচিত সমস্ত গুনের আধার সে। তাকে আপনার ভালবাসতেই হবে—তার প্রতি শ্রদ্ধায় আপনার মাথা নত হয়ে আসবে। তার আদেশ পালনের জন্য সর্বদা আপনি ব্যগ্র থাকেন এবং আদেশ পালন করতে পারলে আপনি নিজেকে ধন্য মনে

করেন।

অপরের বন্ধুত্ব অর্জনের ক্ষেত্রে—তিনি অভাবনীয়রূপে পারদর্শি। এমন একজন মানুষে পরিণত হতে তার বন্ধুদের অবদান অপরিসীম। তার বর্ত্তমান রূপ তার বন্ধুদের প্রচেষ্টার ফল।

আমাদের অবশ্যই এমন একজন মানুষ হবার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত।

আপনি নিশ্চয়ই ভাবছেন—আপনার চেষ্টার রূপায়ন অত্যন্ত কঠিন।

আপনি নিশ্চয়ই একটা ব্যাপার বুঝতে পারছেন যে সে আমাদের থেকে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। আর আমরা হলাম তার তুলনায় অতি সাধারণ পর্য্যায়ের।

তাঁকে হয়ত স্পর্শ করার মত আমাদের ক্ষমতা আছে। আমরা চেষ্টা করলে অবশ্যই তাঁর মত একজন যোগ্য মানুষ হয়ে উঠতে পারি। সেটা অবশ্যই আমাদের আয়ত্তের মধ্যে। এখন সে বিষয়ে একটু চিন্তা করা যাক। দেখা যাক কোন্ কোন্ বিষয়ে তিনি আমাদের থেকে স্বতন্ত্র। তিনি তো বিশেষ কোন বৈশিষ্ট্যে ভাস্বর নন।

তিনি একজন বিরাট মাপের খেলোয়াড় নন বা খেতাব ধারী কোন দেহ সৌষ্ঠবের অধিকারী বা বিখ্যাত কোন পালোয়নও নন কিংবা তার বুদ্ধিমত্তা এমন কিছু তীক্ষ্ণ নয়। তা সত্ত্বেও তিনি সকলের প্রশংসার পাত্র।

অনেকের কাছে সে তাদের সব কিছু। তারা মনে করে তার অস্তিত্ব ছাড়া তাদের অস্তিত্ব অর্থহীন।

বেশী কথা বলা তার স্বভাব বিরুদ্ধ তবুও সে যেটুকু বলে তার মূল্য ও মর্য্যাদা অসাধারণ। অন্য মানুষ লক্ষ লক্ষ কথা ব্যয় ক'রে যে কাজ সম্পন্ন করে—তার সামান্য কয়েকটি কথায় অর্ধেক সময়ে বিনা আয়াসে তা সম্পন্ন হয়। মানুষ তার সান্নিধ্য বা সংস্পর্শে এসে নিজেকে ধন্য মনে করে। তার কাছে থেকে তার প্রভাবে তারা অনেক বেশী উন্নত ও সুখী হয়। সে কখনও এমন কোন কথা বলে না যাতে অন্যে আঘাত পায়। যে কোন রকমের মানুষকে সে আপন করে নিতে পারে এবং নিজেকে তার মত ক'রে তার সঙ্গে মিশে যেতে পারে। সে এমন কিছু কৌশল প্রয়োগে দক্ষ যার সাহায্যে সহজই নারী বা পুরুষের মন জয় ক'রে নিতে পারে।

আমরাও আমাদের সমস্ত ত্রুটি থেকে মুক্ত হয়ে ওরকম অসাধারণ বৈশিষ্ট্যের অধিকারী হতে পারি।

আসুন, আমরা অন্যের ভাল গুনগুলো অনুসরণ করার চেষ্টা করি।

পনেরো

ডেল-কার্নেগীর উপদেশ

মানুষদের কিভাবে প্রভাবিত করা যায়—সে ব্যাপারটাকে সম্ভবত আপনি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ মনে করছেন না। সুতরাং সে বিষয়ে আপনার বিশেষ কোন ভাবনাও নেই।

আগের যুগের মানুষেরা এ বিষয়ে আদৌ চিন্তা-ভাবনা করত না। তারা শুধু নির্বিকার হয়ে বসে থেকে ফলাফল লক্ষ্য ক'রে যেত। ডেল কার্ণেগী, হার্বাট ক্যাসন, পেলম্যান, এনেভার, নেপোলিয়ন হিল—প্রমুখ ব্যক্তিরা তাঁদের অভিজ্ঞতা দিয়ে বুঝিয়ে দিয়েছেন যে মানুষকে কাজে লাগানোর বা তাকে উপযোগি করে তোলার কিছু সঠিক পদ্ধতি আছে। এর সঙ্গে ওতোপ্রোত

ভাবে জড়িয়ে আছে অন্যের প্রশংসা লাভ করা, উদ্যোগী হয়ে নিজেকে কাজের মধ্যে সম্পূর্ণ ভাবে নিযুক্ত করা—প্রতিষ্ঠানের উন্নতি—এধরণের আরো অনেক বিষয়।

এ গুলো কিভাবে সম্ভব হতে পারে সে বিষয়টাকে গুরুত্ব দিয়ে স্বীকার ক'রে নেওয়া উচিত।

প্রথমত ঃ আপনাকে জানার চেষ্টা করতে হবে মানুষের কর্ম্মদ্যোগের পিছনে কি কারণ থাকতে পারে। তাছাড়া মানুষের আকাঙ্খা, ইচ্ছা, আবেগ কিভাবে কাজ করে—সেটা আপনাকে বিচার বিশ্লেষণের সাহায্যে বুঝে নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে।

এগুলোকে আপনি সঠিক পদ্ধতিতে কিভাবে উপযোগি করে তুলবেন—সেটা নিয়ে আপনাকে গভীর ভাবে চিন্তা করতে হবে। পদ্ধতিগুলো শেখার চেষ্টা করুন—কিভাবে সেগুলোকে কাজে লাগাবেন—তার উপায় আবিষ্কার করুন।

এটাই হল প্রকৃত ক্ষমতা।

ডেল-কার্ণেগী রচিত, "দুশ্চিন্তা মুক্ত সুখী জীবন" নামের বইটিকে পড়ে দেখুন। ঐ বইটি এমন কিছু মূল্যবান তত্ত্ব ও তথ্যের সন্ধান দেবে যা ইতিপূর্বে আপনি জানতে পারেন নি। সেগুলো যদিও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, আপনি সমস্ত জীবন ব্যাপি সেই অনুযায়ী কাজ ক'রে আসছেন।

আপনার নিজস্ব পদ্ধতিগুলো একটি নব চেতনার আলোয় আলোকিত হতে দেখবেন। এই পদ্ধতিগুলোর ব্যবহার অন্যের উপরে আশ্চর্য্যজনকভাবে কতটা প্রভাব বিস্তার করতে পারে তা দেখে সত্যিই আপনি ভীষণ অবাক হয়ে যাবেন। আপনার কাছে সমস্ত কিছু সহজ এবং স্পষ্ট হয়ে উঠবে। আপনার জ্ঞানের উন্মেষ ঘটবে। আপনি যা করবেন—সবটাই হবে সঠিক। আর তা করে আপনি আত্যন্ত আনন্দিত হবেন।

কারণ ডেল কার্ণেগী যে পথের সন্ধান দিয়েছেন—তা সর্বদা সঠিক এবং উপযুক্ত বলে প্রমাণিত হয়েছে। সুতরাং এটাই যে শ্রেষ্ঠ পথ সে বিষয়ে বিন্দুমাত্র সন্দেহের অবকাশ নেই।

কার্ণেগী এবং সম অভিজ্ঞতা সম্পন্ন মানুষেরা তাঁদের প্রচুর অভিজ্ঞতা লব্ধ জ্ঞান থেকে কাজ করার সঠিক বিজ্ঞান সম্মত ব্যাখ্যা এবং পদ্ধতিগুলোর বিষয়ে পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে সমস্ত কিছু জানিয়েছেন। মানুষের সঙ্গে বন্ধুত্ব স্থাপনের মত যে উপযোগি এবং কার্যকরী শক্তিলাভ করতে আপনি আগ্রহী সেটা অর্জন করতে আপনাকে পর্যাপ্ত সাহায্য করবে।

আমার অর্থাৎ কার্ণেগীর বইটি মানুষকে তার গতানুগতিক চিন্তাধারা বা ধ্যান ধারণা পরিবর্ত্তনের জন্য যে উপদেশ দিয়েছে—তাতেই সেটা সমৃদ্ধ হয়ে উঠেছে।

একটা বিষয়ে চিন্তা করলে খুব অবাক হয়ে যেতে হয়। বাস্তব জীবনে মানুষ তার একটা অঙ্গ হানিকে সানন্দে স্বীকার করে নিতে পারে কিন্তু তার আজন্মলালিত ধারণা বা মত কিছুতেই সে ত্যাগ করতে রাজী হবে না।

সেলস্‌ম্যানদের ক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে প্রযোজ্য—সে জন্য তাঁরা মাঝে মাঝে মারাত্মক ভাবে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েন। তাদের চিন্তাধারাটা এরকম, "ভদ্রলোক খুব কঠিন ধাতুর মানুষ কিছুতেই লোকটাকে স্ব-মতে আনা যাবে না সুতরাং এর কাছ থেকে কোন আশা নেই।

তারা বিভিন্ন উপায়ে বিভিন্ন রকম পদ্ধতি প্রয়োগ ক'রে দেখেছেন—কোনটাই বিশেষ ফলপ্রদ হয়নি—এখন যদি নূতন কোন উপায় আবিষ্কার করা যায়!

মনে রাখবেন কার্ণেগী যে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছেন তা কোন মূল্য দিয়ে পরিমাপ করা যায়না।

অনেক দুর্যোগ বাধাবিঘ্ন বিপর্য্যয় অতিক্রম ক'রে তিনি সর্ব্বোচ্চ সম্মানের অধিকারী হয়েছেন।

কার্ণেগী কি বলতে চেয়েছেন সেটা ভালভাবে লক্ষ্য করুন। তিনি বলেছেন—যখন কাজ শুরু করবেন—তখন সেটা সুষ্ঠুভাবে শুরু করার চেষ্টা করবেন।

মনে রাখবেন—অন্য যে কোন মানুষের কাছে তার নিজস্ব ধ্যান-ধারণা চিন্তাভাবনা এবং মতামতের যথেষ্ট মূল্য আছে। যে সমস্ত বিষয়ে তার অধিকার আছে তার মতামতকে ব্যক্ত করার সুযোগ দিন। এ কাজটা সম্পূর্ণ আপনার উপর নির্ভর করবে। তাকে তার মতামত প্রকাশ করার সুযোগ তৈরী করুন এবং সে ব্যাপারে তাকে উৎসাহিত করুন। সেটাই হবে আপনার মত একজন বুদ্ধিমান লোকের বুদ্ধিমত্তার পরিচয়।

কাজ সম্পন্ন করার জন্য সব রকম তর্কবিতর্ক এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন।

নিজেকে ভুলে যান এবং অন্য মানুষের জায়গায় নিজেকে স্থাপন করুন।

আপনার কাছে কেউ যদি কিছু বিক্রী করতে চায় বিক্রির প্রসঙ্গ এড়িয়ে গিয়ে কেনার বিষয়ে আলোচনা করতে থাকুন। আপনি কেন জিনিসটি কিনবেন?

আজই বা এখনই জিনিসটা কিনলে সেটা কি ভাল হবে না খারাপ হবে?

বাক-সংযম অভ্যাস করুন। যতদূর সম্ভব কম কথা বলার চেষ্টা করুন।

অপরকে বেশী বলার জন্য সুযোগ দিন এবং সে ব্যাপারে তাকে উৎসাহিত করুন।

কোনরকম উত্তেজনা বা বিরক্তি যাতে তার মধ্যে তৈরী না হয় সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন। তাঁর মন যাতে শান্ত ও প্রফুল্ল থাকে সেদিকটাও দেখা আপনার কর্ত্তব্যের অর্ন্তভুক্ত। এই পদ্ধতিতে আপনার সাক্ষাৎকার সফল এবং মনোগ্রাহী হয়ে উঠবে।

ব্যাপারগুলোকে এমনভাবে উপস্থাপিত করুন যাতে তিনি সর্বদা হ্যাঁ-সূচক উত্তর দিতে বাধ্য হন।

তাঁর কথার মাঝখানে কোন রকম ব্যাঘাত ঘটাবার চেষ্টা করবেন না।

সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ যুক্তিগুলো আবিষ্কার করার চেষ্টা করুন। তাকে যেটা করতে বলছেন কেন তিনি সেটা করবেন—আর সেটা করলে কেন তার পক্ষে সব থেকে ভাল হবে সে বিষয়ে তার স্বপক্ষের সব থেকে উৎকৃষ্ট যুক্তিগুলো দিয়ে তাকে বুঝিয়ে দিন। এইভাবে তার মধ্যে একটা প্রতিযোগিতার মনোভাব তৈরী করে তাকে কাজ শুরু করতে বাধ্য করুন।

ষোলো

অপর ব্যক্তিকে কিভাবে প্রভাবিত করা যায় সে বিষয়ে চার্লস সোয়াবের পরামর্শ

আপনার কর্ম্মস্থলে এবং সর্বত্র আপনি প্রতিদিন বিভিন্ন মানুষের সংস্পর্শে আসেন—এবং তাদের বিচিত্র অভ্যাস-সংস্কার-চিন্তাধারা-মানসিকতা ইত্যাদি সম্পর্কে অনেক কিছুই জানতে পারেন, আপনার সমস্ত উদ্যোগ এবং শ্রম ব্যর্থ হয়ে যেতে পারে যদি আপনি অপরকে আপনার স্বমতে আনতে ব্যর্থ হন।

যাঁরা এ ধরণের পদ্ধতি প্রয়োগ ক'রে থাকেন—তাঁরা নিশ্চিত ভাবে স্বীকার করেন যে—এটা এমন একটা পদ্ধতি যেটা কার্য্যকরী বা উপযোগি হতে বাধ্য।

মনুষ্য চরিত্র এবং মানুষের পরস্পরের মধ্যে সম্পর্ক-বিষয়ে অভিজ্ঞতা মানুষের সার্বিক

মূল্যবোধকে সমৃদ্ধ করে।

তাঁরা তাঁদের দৈনন্দিন জীবনে—এমন ধরণের অজস্র বিষয়ের সম্মুখীন হন। তাঁরা সর্ব স্তরের মানুষকে তাদের বাধা-বিঘ্ন-অভ্যাস-অসুবিধা-সংস্কার মুক্ত মনে প্রকাশ করার জন্য আহ্বান করেন।

তাঁরা তাঁদের সমস্যাগুলো নিয়ে বিশদভাবে বিশ্লেষণ করেন এবং সেগুলোর সঠিক সমাধানের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করেন। কিভাবে উপযুক্ত মতামত গঠন করতে হয় কিভাবে অনুভূতিকে জাগ্রত করতে হয়—সে সমস্ত বিষয়ে তাদের পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করে থাকেন। তাঁরা নিজেদেরকে কাজের উপযোগি ক'রে গড়ে তুলতে এবং বাস্তবমুখী হয়ে ওঠার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকেন।

সুখী সমৃদ্ধ এবং শান্তিপূর্ণ জীবন গঠন করতে গেলে নিজের মনকে যে সর্বাগ্রে জানা এবং চেনা দরকার—সে বিষয়ে তাঁরা যথেষ্ট সচেতন।

যে সমস্ত মানুষকে কোনভাবেই নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভভ হয় না সেই সমস্ত মানুষকে একটা গবেষণার বিষয় হিসাবে নির্বাচন করেন এবং বিশেষ বিশেষ অবস্থায় কঠোর মনের মানুষরা কঠিন ধাতুর মত গলে যেতে পারে।

যে সমস্ত বিচক্ষণ এবং অভিজ্ঞ মানুষরা একমত হয়ে একথা গুলো বলেছেন—তাঁদের নাম এ প্রসঙ্গে বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। তাঁরা হলেন—ডেল কার্ণেগী, ক্যাসন, নেপোলিয়ান হিল, শেরউড, এনেভার, ক্লীমার প্রমুখ।

অসাফল্যের জন্য আমরাই প্রকৃত পক্ষে দায়ী বা দোষী। আবার মাঝে মাঝে আমরা এমন সব কাজ ক'রে বসি—যেগুলো প্রকৃত নির্বোধরা করে থাকে।

মাঝে মাঝে আমরা আমাদের সাধারণ বুদ্ধিকে প্রয়োগ করতে ব্যর্থ হই।

আমরা কঠিন এবং শ্রমের পথকে এড়িয়ে গিয়ে সহজ পথে সাফল্য লাভ করতে চাই।

কোন বিষয়ই যেন আমাদের কাছে ঠিক আশানুরূপ হয়না।

কোন সুযোগ গ্রহণের জন্য আমরা তেমন ভাবে আগ্রহী হয়ে উঠি না।

এগুলোই হল প্রধান সমস্যা।

ইস্পাত জগতের সর্বশ্রেষ্ঠ ব্যক্তিত্ব হলেন চার্লস সোয়াব। সব থেকে হীণ-জঘন্যতম এবং কঠোর প্রকৃতির মানুষকেও প্রভাবিত করার ক্ষমতা ছিল এই মানুষটির। প্রশংসার শক্তি যে একজন কঠিনতম মানুষের মনকে কোমল এবং স্নিগ্ধ করে তুলতে পারে—এই কথাটা তিনি তাঁর জীবনব্যাপি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস ক'রে গেছেন।

নিজের প্রশংসায় বিগলিত হয় না—এমন মানুষের সংখ্যা অতন্ত বিরল। শুধু তাই নয় এই পৃথিবীতে তেমন কোন মানুষের অস্তিত্ব সম্বন্ধে যথেষ্ট সন্দেহ আছে।

চার্লস সোয়াবের ছিল অকৃত্রিমভাবে প্রশংসা করার দক্ষতা। প্রত্যেক মানুষের মধ্যে আছে প্রশংসাকে-প্রশংসার চোখে দেখার প্রবণতা।

এই প্রশংসা একজন মানুষের মধ্যে অসীম উৎসাহ-উদ্দীপনার সৃষ্টি ক'রে তাকে উজ্জীবিত ক'রে তোলে। প্রশংসার আলোকচ্ছটায় সে-হয় উদ্ভাসিত। ফলে তার মধ্যে সৃষ্টি হয় পাহড়-টলানোর ইচ্ছা ও শক্তি।

সোয়াব তাই মন খুলে অপরের প্রশংসা করার পরামর্শ দিয়েছেন।

প্রথমেই প্রশংসা দিয়ে শুরু করতে হবে।

এরপর ধীরে ধীরে সে বিষয়ে উল্লেখ করবেন। তার কোন্ কোন্ বিষয় আমাদের ভাল লাগে

না, কোন্ কোন্ বিষয়ে তার সঙ্গে একমত হতে পারছেন না ইত্যাদি।

এবার আপনার ইচ্ছামত যত খুশী প্রশ্ন করতে থাকুন।

তাকে বুঝিয়ে দিন—ভবিষ্যতের বাধা বিপত্তি যেন অত্যন্ত হাস্যকর একটা অধ্যায়। সেই সব হীন মানুষকে তুচ্ছ জ্ঞান করার পরামর্শ দিন।

এরপর আপনার ত্রুটি এবং ব্যর্থতার কাহিনী সবিস্তারে বিবৃত করুন।

তার ফলে অপর ব্যক্তি তার মারাত্মক ভুল এবং ব্যর্থতার জন্য সান্ত্বনা পাবেন।

তার ত্রুটির বিষয়ে কখনও উল্লেখ করার চেষ্টা করবেন না।

এতে যথেষ্ট ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে। এবং আপনার মূল উদ্দেশ্য ব্যর্থ হয়ে যেতে পারে। এতে তার সমস্ত-উৎসাহও নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

অপরের গুনের বিষয়টি উল্লেখ ক'রে আপনি নিজেকে একজন বুদ্ধিমান মানুষ হিসাবে প্রমাণ করতে পারেন।

সবসময় চেষ্টা করবেন এমন কথা বলতে যাতে তার আত্মসম্মান আহত না হয়। সর্বদা তার মতামতকে গুরুত্ব দেবার চেষ্টা করবেন।

আপনার কথায় সে যদি আনন্দিত সুখী হয় এবং সে যদি সহজ স্বাভাবিক খোলামেলা হয়ে উঠতে পারে আর তার সঙ্গে আপনার মতের সমতা তৈরী করতে পারেন—তাহলে দেখবেন আপনি তাকে আপনার একজন ভাল বন্ধু হিসাবে পেয়েছেন। তখন আপনি যা বলবেন তার গুরুত্ব এবং মূল্য স্বীকার করে নিতে সে বিন্দুমাত্র দ্বিধা বোধ করবে না।

সতেরো

বিক্রয়ের শিল্প

কাস্টমার বা খরিদ্দারকে প্রভাবিত করে কোন সামগ্রী বিক্রি করা বিশেষ দক্ষতার ব্যাপার।

যারা সেলস্-এর পেশায় নিযুক্ত তাদের এ বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করা একান্ত আবশ্যক। কিন্তু এ বিষয়ে পারদর্শী হতে একজন সেলস্ম্যানের সমস্ত জীবনটাই লেগে যেতে পারে।

সুতরাং যাঁরা সেলস্-এর কাজে নিযুক্ত নন—তাঁদের তুলনায় বিক্রির কাজটা যে কতটা কঠিন সে বিষয়ে সেলস্ম্যানদের অভিজ্ঞতা অনেক বেশী।

আপনি যে পেশায় নিযুক্ত থাকুন না কেন—মানুষের চরিত্র সম্বন্ধে আপনি যত জ্ঞান লাভ করতে পারবেন ততই আপনি জীবনের জটিলতা থেকে মুক্ত হয়ে—সহজ-সুন্দর ও আনন্দময় একটা জীবন উপভোগ করতে পারবেন।

আপনি এই বিষয়ে জ্ঞানার্জ্জনের মাধ্যমে সমস্ত বাধা-বিপর্যয় এবং প্রতিবন্ধকতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধের দেয়াল গ'ড়ে তুলতে সক্ষম হবেন। তাছাড়া হতাশা ও ব্যর্থতা আপনার অগ্রগতির পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়াবে না। আপনি স্বচ্ছন্দ ও সাবলীল গতিতে এগিয়ে যেতে পারবেন।

বিক্রির বিষয়ে ক্যানন যে বইটি রচনা করেছেন তার নামকরণ করা হয়েছে, "দক্ষ সেলস্ম্যানের জন্য পঞ্চাশটি সূত্র" বিক্রয়জগতে সাফল্য লাভের জন্য বইটি রচনা করার পরিকল্পনা নেওয়া হয়।

ক্যাননের ধারণা অনেক বেশী পরিমাণ বিক্রীর অর্থই হল অনেক বেশী পরিমাণে কেনা। আর

এই ব্যাপারটা সম্পূর্ণ নির্ভর করে একজন মানুষের ব্যক্তিগত ইচ্ছা এবং চাহিদার উপর। ক্রেতা কোন কারণে যদি অসন্তুষ্ট হন তাহলে-তিনি মোটেই কোন কিছু কিনতে চাইবেন না। তাঁর হয়ত মনে হতে পারে তিনি তাঁর প্রাপ্য সম্মান থেকে বঞ্চিত হচ্ছেন—অথবা জিনিসটির গুণবত্তা সম্বন্ধে তেমনভাবে নিশ্চিত হতে পারছেন না। ব্যাপার যেটা দাঁড়ায় তা হচ্ছে—তাঁর কাছে কোন বস্তু সামগ্রী বিক্রি করার চেষ্টা করা হয়েছে। এক্ষেত্রে বিক্রেতা ক্রেতার মনোভাব অনুধাবন ক'রে—সেই মনোভাবের সঙ্গে একাত্ম হতে ব্যর্থ হচ্ছেন। ক্রেতার চিন্তাধারাকে তিনি আদৌ গুরুত্ব দিতে রাজী নন। এ ধরণের অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে করণীয় কি হওয়া উচিত? দেখা যাক এ ব্যাপারে আমেরিকার প্রখ্যাত এবং সুদক্ষ সেলস্ম্যান ক্যানন কি বলেন।

ক্যানন আমেরিকা ও ইংল্যান্ডের সুপ্রতিষ্ঠিত এবং নামী সমস্ত সংস্থার পক্ষে কাজ করে দেখেছেন। চূড়ান্ত খারাপ সময়ের মধ্যে থেকেও তিনি সব থেকে ভাল ফল দেখাতে পেরেছিলেন। ব্যবসা সংক্রান্ত সমস্ত খুঁটিনাটি বিষয়ে তিনি প্রচুর জ্ঞান অর্জন করেছিলেন। তিনি জানতেন কিভাবে ব্যবসাতে সাফল্য অর্জন করতে হয়। তিনি একজন দক্ষ এবং অভিজ্ঞ মানুষ এবং সাফল্যের পরামর্শ দানে একজন বিশেষজ্ঞ। তিনি বিক্রির পরিমাণ বৃদ্ধির জন্য এমন কিছু পদ্ধতি উদ্ভাবন করেছেন যেটা অনুসরণ করলে একজন সেল্সম্যান—অসাধারণ দক্ষতা অর্জন ক'রে সাফল্যের শীর্ষে উঠে যেতে পারেন। তিনি পৃথিবীতে এমন অনেক সুদক্ষ সেলস্ম্যান তৈরী করে দিয়েছেন।

ক্রেতার মনোভাব বা চিন্তাধারা সম্বন্ধে তিনি অনেক নূতন তথ্য পরিবেশন করেছেন।

ক্যানন বলেছেন কেনার ব্যাপারটাই প্রধান।

এখন আপনি নিজেকে একজন ক্রেতা হিসাবে চিন্তা করুন।

আপনি যে জিনিসগুলো কিনতে চাইছেন—সেগুলো একবার পরীক্ষা করে দেখুন। ভেবে দেখুন যে জিনিসগুলো আপনি কিনতে চাইছেন সেগুলো আপনার কেনার আদৌ প্রয়োজন আছে কি? যদি থাকে তাহলে কতটা? খুব বেশী কি? জিনিসগুলো কেনার ব্যাপারে আপনার কি কোন অনুভূতি সৃষ্টি হচ্ছে না? আপনি সে ব্যাপারে সম্পূর্ণ উদাসীন? আপনার কি মনে হচ্ছে জিনিসগুলোর গুনগত মান বেশ উন্নত ধরণের? এগুলোর ব্যবহার কি সময় ও অর্থের সাশ্রয় করবে? আপনি কি বিক্রেতা ও তার প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে একটা সুন্দর ধারণা পোষণ করছেন?

ক্যানন এই বিক্রীর ব্যাপারটাকে কোন অনুমানের উপর প্রতিষ্ঠিত করতে চান নি—তিনি কার্য্য কারণ সম্পর্ককে বিশ্লেষণ ক'রে একটা সঠিক সিদ্ধান্তে উপনীত হতে চেয়েছেন।

এই কাজে তিনি তিনটি বিষয়ের উপর গুরুত্ব আরোপ করার কথা বলেছেন। (ক) ক্রেতার চাহিদা (খ) বিক্রীর কাজে সার্বিক দক্ষতা অর্জন (গ) জিনিসটি ক্রয়ের স্বপক্ষে ক্রেতার কারণ অর্থাৎ ক্রেতা কেন জিনিসটি কিনবেন?

বিক্রীর পেশার মধ্যে মসৃণ একটা ধারা থাকে— তাতেই যদি সে সন্তুষ্ট হয় তাহলে—সে তার সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছাতে ব্যর্থ হবে। এধরণের পেশাতে অনেক হতাশার বিষয় থাকে। তাতে হতোদ্যম হলে চলবে না। এমন অনেক কঠিন ধাতুর ক্রেতা আছেন—যাঁদের সহজে সন্তুষ্ট করা যায় না। তাঁদের স্বভাব-প্রকৃতি অত্যন্ত অনুন্নত পর্য্যায়ের—তাঁরা হন মেজাজী-খিটখিটে এবং সামান্য কারণে ধৈর্য্য হারান। দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞ এবং সুদক্ষ বিক্রেতারা তেমন মানুষকে নিয়ন্ত্রণ ক'রে তাঁদের উদ্দেশ্য সিদ্ধ করতে পারেন। সুতরাং প্রথম সাক্ষাতেই ক্রেতার মনে উল্লেখযোগ্য একটা Impression তৈরী করার চেষ্টা করুন।

ক্রেতার সঙ্গে সাক্ষাতকে নিয়ন্ত্রিত করুন—ঘন ঘন তার সঙ্গে দেখা করার চেষ্টা করবেন না। আপনার ব্যবহার বা আচরণের গুণে তাঁর কাছ থেকে প্রশংসা পাওয়ার চেষ্টা করুন এবং অগ্রিম বা বায়না হিসাবে কিছু অর্থ আদায়ের ব্যবস্থা করুন। এই সমস্ত পদ্ধতিগুলো সাফল্যের ক্ষেত্রে দারুণভাবে কার্য্যকরী হয়। ক্যাননের বইটিতে এ সবের বিস্তৃত তথ্য খুঁজে পাবেন।

যাকে নিয়ন্ত্রণে আনা দুঃসাধ্য তাকে নিয়ন্ত্রণে আনার কৌশল আয়ত্ত করুন।

তাঁর বইখানি আপনার শিক্ষা লাভের জন্য অপরিহার্য্য সেটা মনে রাখবেন।

আঠেরো

ক্রেতার দৃষ্টিভঙ্গী

যে সমস্ত মানুষ বিক্রীর পেশায় নিযুক্ত আছেন—প্রবীন এবং অভিজ্ঞ সেলস্‌ম্যানরা তাঁদেরকে—জ্ঞান, বুদ্ধি এবং দক্ষতার অংশ দিয়ে তাঁদের উৎকর্ষতাকে বাড়াতে সাহায্য করেন।

লেনদেনের মাধ্যমেই এই দুনিয়ার সমস্ত কিছু টিকে আছে। সাধারণতঃ আমরা কাউকে কিছু কিছু দিলে তার পরিবর্ত্তে কিছু পাওয়ার প্রত্যাশা করি।

আমরা কি লেনদেনের ব্যাপারটাকে সর্বাধিক লাভজনক করে তুলতে পারছি—বর্ত্তমান বা ভবিষ্যতের জন্য? সেটা করা অসম্ভব নয় যদি আমরা নিজেদের কাজ সম্বন্ধে যথেষ্ট ওয়াকিবহাল থাকি।

লেন-দেনের সমস্ত ব্যাপারে দুটি পক্ষের ভূমিকা থাকা অপরিহার্য্য—নচেৎ সেই কাজটিকে কখনও 'লেন-দেন' ব'লে অভিহিত করা যায় না। দুই পক্ষের একজন দাতা অপরজন গ্রহীতা। যিনি গ্রহীতা তাঁকে তাঁর প্রয়োজন মেটাবার জন্য—দাতার কাছে আসতেই হবে। তিনি অন্যান্য অনেক দাতার কাছে তাঁর উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য হাজির হতে পারেন। স্বাভাবিক ভাবে প্রশ্ন আসতে পারে—তাহলে কেন তিনি একজন বিশেষ ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের কাছে আসেন?

প্রশ্নটা খুবই যুক্তিপূর্ণ।

আপনি বলতে পারেন—ভদ্রলোকটি বেশ সহযোগি এবং সহানুভূতি সম্পন্ন। তাঁর কাছ থেকে যা আশা করা যায় তার থেকে বেশী পাওয়ার সম্ভাবনা আছে অথবা তিনি যোগান দেবার ব্যাপারে কখনও সময় নষ্ট করেন না। তাছাড়া অন্যান্য অনেক কারণেও আপনি তাঁর উপর নির্ভর করতে পারেন।

বড়বড় ব্যবসার ক্ষেত্রে এই সমস্ত কারণগুলো প্রযোজ্য। তবে সবসময় এগুলোকে প্রধান কারণ হিসাবে বিবেচনা করা যায় না।

আমরা সকলেই চালু সংস্থাগুলোতে লেন-দেন করা পছন্দ করি। মানুষ সেখানে লেন-দেন করার জন্য হুমড়ি খেয়ে পড়ে। অন্য কোন প্রতিষ্ঠান থেকে কোন কিছু কেনার কথা তারা কখনও স্বপ্নেও চিন্তা করে না। তারা সেখানে লেন-দেন করে আনন্দ পায়।

সেখানে যে সমস্ত মানুষ ভীড় করে—তাদের বক্তব্য হল—জিনিসপত্র লেনদেনের ব্যাপারে—তাঁরা এত সহযোগি! তাঁরা আপনাকে এত খাতির করবেন!

ওখানে কেনাকাটা করতে গিয়ে আপনাকে কোন রকম অস্বস্তির মধ্যে পড়তে হবে না বরং আপনি সেখানে গেলেই আপনার মনটা বেশ খুশী হয়ে উঠবে। আপনি ঐ প্রতিষ্ঠানে যে মুহূর্তে

প্রবেশ করবেন—ওখানকার কর্ম্মীরা সকলেই আপনার প্রতি মনোযোগি হয়ে উঠবেন—এবং আপনার সঙ্গে সুন্দর ব্যবহার করতে শুরু করবেন এবং আপ্যায়ন করবেন। তাঁদের আচার-আচরণ ঠিক পুরনো বন্ধুদের মতই। তাঁদের দেখলেও বেশ আনন্দ হয়। অন্য কোন সংস্থায় গেলে হয়ত সামান্য কিছু টাকা বাঁচানো যায় তবে তাঁদের ব্যবহারের গুনে আপনি সেখানে যাওয়ার জন্য আগ্রহী হয়ে উঠবেন।

আগেকার দিনে—ব্যবসাগুলো পরিচালনার দক্ষতার অভাবে এবং কাজের প্রচণ্ড চাপে হিমসিম খেত তাছাড়া ক্রেতাদের প্রতি তাদের আচরণ মোটেই প্রশংসনীয় ছিল না।

সে সময় ক্রেতাদের সঙ্গে এই ধরণের কথা বলা হত। —"আপনি ঐ জিনিসটা কিনতে চান? তার জন্য এই দাম দিতে চাইছেন! আপনি তো মশাই আচ্ছা লোক! আপনি কি আগে কখনও জিনিসপত্র কেনা কাটা করেন নি? অতি বোকা লোকও আপনাকে ঐ দামে জিনিস বিক্রী করতে পারবে না। আমাদের মনে হচ্ছে—আপনি ওদেরই একজন। —উৎপাদন খরচ, বিজ্ঞাপনের খরচ এবং বিভিন্ন খাতে অন্যান্য খরচ সম্বন্ধে আপনি কিছুই জানেন না। এভাবে নিজেকে একজন বোকা প্রমাণ করবেন না। আমরা ঐ দামের থেকে একটি পয়সাও কমাতে পারব ন। নেবার ইচ্ছা থাকলে নিন—না হয় ছেড়ে দিন।"

ক্রেতা ওই রকম ব্যবহার পেয়ে—সেখান থেকে বেরিয়ে এসে হাঁফ ছেড়ে বাঁচেন।

এ থেকে বোঝা যায়—ক্রেতা কখনই এই ধরণের আচরণ পছন্দ করবেন না বা সহ্যও করবেন না।

আসলে কেনার ব্যাপারটাই প্রধান। বিক্রীর ব্যাপারটা কেনার ব্যাপারটাকে অনুসরণ করে। এটা-স্বার্থ-জড়িত তাই পশাৎবর্ত্তী। কেনা-কাটার ব্যাপারের সঙ্গে জড়িয়ে আছে অর্থ ব্যয়—যেটাকে বিক্রেতার আয় হিসাবে ধরা হয়। সেজন্য ক্রেতার ভূমিকা প্রধান।

ক্রেতা কেন কিনবেন—সেটা নিয়ে চিন্তা ভাবনা করা হবে অন্যতম একটি উল্লেখযোগ্য কাজ। বিক্রেতার কাজ হল ক্রেতাকে কিনতে উৎসাহিত বা উদ্বুদ্ধ করা।

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় ক্রেতা কোন প্রতিষ্ঠানে গিয়ে বিক্রেতার সঙ্গে রূঢ় আচরণ করেন। এতে যদি বিক্রেতার মধ্যে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয় এবং তার ফলে তিনিও যদি ক্রেতার সঙ্গে ক্রুদ্ধ ব্যবহার করতে শুরু করেন তাহলে তাতে বিক্রেতা সংস্থারই সমূহ ক্ষতি। কারণ বিক্রেতাকে ক্রেতার উপর নির্ভর ক'রে জীবিকার্জন করতে হয়।

সেজন্য আসুন আমরা বিক্রেতারা ক্রেতার দিকে প্রীতি ও বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিই।

তাঁর নিজেকে অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ মনে করার সুযোগ দিই। গোড়াতেই তাঁর মানসিকতা বা মেজাজ মর্জি এবং পছন্দ অপছন্দের ব্যাপারগুলো জেনে এবং বুঝে নিই। আমরা যে তাঁকে পছন্দ করছি—সেটা তাঁকে বুঝতে দিই। আজকের দিনের ব্যবসা প্রতিষ্ঠানগুলো এই সব নিয়ম-নীতি অনুসরণ ক'রে চলে।

সকলেই এটা স্বীকার ক'রে নিয়েছেন যে বিক্রীর থেকে কেনার ব্যাপারটা অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

ক্রেতারা যে সব সময় সঠিক—এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নেই আর আজকাল সকলেই এ কথাটা স্বীকার করেন।

ব্যবসায়ী বা বিক্রেতাদের কাছে ক্রেতার ভূমিকা অপরিহার্য্য। ক্রেতার চিন্তাধারা বা মনোভাব

সম্পর্কে অবহিত থাকা তাঁদের অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজের অঙ্গ হিসাবে স্বীকৃত। ক্রেতার পছন্দ-অপছন্দের ব্যাপারে বিক্রেতাকে বিশেষ মূল্য আরোপ করতে হবে।

ক্রেতা যেন বুঝতে পারেন—তিনি যে জিনিসটি যে দামে পেতে চাইছেন সেই দামই তাঁর জন্য ধার্য্য করা হবে। ক্রেতা যেন অনুধাবন করতে পারেন—সেলস্ কাউন্টারে যিনি বসে আছেন তিনি তাঁর মনোভাব এবং তাৎক্ষণিক ইচ্ছার ব্যাপারটা উপলব্ধি করতে পেরেছেন। শুধু তাই নয় তিনি যেন এটাও অনুভব করেন যে ক্রেতার আবির্ভাব তাঁকে ধন্য করে দিয়েছে। যদি তিনি ক্রেতাকে স্বাগত জানাবার মানসিকতা হারিয়ে ফেলেন—তাহলে তাঁর এবং তাঁর প্রতিষ্ঠানের অস্তিত্ব নিরর্থক ও মূল্যহীন হয়ে যাবে।

আজকের যুগে ব্যবসার জগতে লেনদেনের ক্ষেত্রে এই সমস্ত নিয়ম-নীতি অনুসরণ করা হচ্ছে।

বর্ত্তমান যুগে ব্যবসা জগতের মূল নীতি হল ক্রেতার সঙ্গে প্রীতিপূর্ণ ব্যবহার ক'রে তাঁর সঙ্গে সুমধুর সম্পর্ক গ'ড়ে তোলা। এর ফলশ্রুতি হল ব্যবসায় আশানুরূপ উন্নতি। ক্রেতাকে সাদরে আপ্যায়ন করুন। তাঁর সঙ্গে একজন সম্মানীয় ব্যক্তির মত ব্যবহার করুন। কখনও তর্কে প্রবৃত্ত হবেন না। সদা প্রফুল্ল ও হাসিমুখে থাকবেন। যতদূর সম্ভব চেষ্টা করবেন—যাতে নিজে মনে মনে বিরক্ত না হন। তিনি যেমন ভাবে যেটা পেতে চান সেই অনুযায়ী তাঁর চাহিদা মেটাবার চেষ্টা করুন আর তারই উপর আপনার ব্যবসার সাফল্য নির্ভর করবে।

সেক্ষেত্রে আপনার কর্ত্তব্য হবে ঃ—

তাঁকে দিয়ে আপনি কেনাবেন—অর্থাৎ তিনি যেটা কিনতে চাইছেন আপনি তাঁকে সেটাই বিক্রী করছেন। তিনি যেন উপলব্ধি করেন—আপনার সঙ্গে লেনদেন করে বেশ আনন্দ পেয়েছেন। তাহলেই বুঝবেন আপনার ব্যবসা সফল। তাছাড়া তা থেকে বোঝা যাবে আপনি তার আর একজন বন্ধু। কখনই তাঁকে প্রতারিত করার চেষ্টা করবেন না। আমার প্রিয় পাঠক বৃন্দ এটা আমি নিশ্চয়ই আশা করতে পারি যে এ বইটি আপনি বেশ মনোযোগ দিয়ে পড়ে ফেলেছেন।

কিন্তু এই বইটি থেকে শিক্ষনীয় কিছু আপনি সংগ্রহ করতে পেরেছেন কিনা—বা আপনি আশানুরূপ কোন ফল লাভ করতে পেরেছেন কিনা এই মূহুর্ত্তে বোধহয় সেটা উপলব্ধি করা সম্ভব হবে না।

প্রকৃত অর্থে কথাগুলোর মধ্যে যৌক্তিকতা আছে। এই বইটি আঠেরোটি পরিচ্ছেদে সম্পূর্ণ। কোনটাই অন্যটার উপর নির্ভর করে না। অর্থাৎ প্রতিটি পরিচ্ছেদই স্বয়ং-সম্পূর্ণ। তবুও উৎসাহী পাঠক এটা লক্ষ্য ক'রে থাকবেন যে প্রতিটি পরিচ্ছেদ অন্য পরিচ্ছেদের সঙ্গে একটি অত্যন্ত সূক্ষ্ম যোগসূত্রে সম্পর্কিত। মনোযোগি পাঠক আশা করি সেটা লক্ষ্য করেছেন। এই বইটির মধ্যে যে দৃষ্টিকোণ্ থেকে যা কিছু আলোচনা করা হয়েছে তার মূল লক্ষ্য কিন্তু একটি শব্দের মধ্যে নিহিত আছে আর সেটি হল সাফল্য সঙ্গে স্বাভাবিক ভাবে সম্পর্কযুক্ত হয়েছে ব্যক্তিত্বের কথা। আর এই ব্যক্তিত্বই হল সাফল্যের মূল উপাদান।

এবার আমরা বইটা সম্বন্ধে একটু বিশদ আলোচনা করতে আগ্রহী হয়ে পড়েছি। সুতরাং সেগুলোর পুনরাবৃত্তি ঘটাতে পারি।

প্রথম পরিচ্ছেদে যে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে—তা হল ব্যক্তিত্ব আর ব্যক্তিত্বই যে সাফল্যের মূল—সে বিষয়েও আলোকপাত করা হয়েছে।

এই পুস্তক পাঠের মাধ্যমে আপনারা নিশ্চয়ই স্পষ্ট ভাবে জানতে পেরেছেন যে কত বাধা-বিঘ্ন-বিপত্তি অতিক্রম ক'রে তবে প্রকৃত ব্যক্তিত্ব গ'ড়ে তোলা যায়।

আবার দেখা যায় কোন মানুষের ব্যক্তিত্ব গঠনে অন্যের ভূমিকাও যে বিশেষ মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে সে কথার সত্যতা অস্বীকার করা যায় না।

মূল উদ্দেশ্য হল অপরকে প্রভাবিত করা। একজন ব্যক্তিত্বপূর্ণ মানুষের পক্ষেই সম্ভব অন্য একজনকে প্রভাবিত ক'রে নিজের মতের সঙ্গে ঐক্য স্থাপন করার ক্ষমতা অর্জন করা। অর্থাৎ অন্য একজনকে স্বমতে আনার শক্তি লাভ করা। ব্যক্তিত্ব শুধু যে জাগতিক সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ও সাফল্য অর্জনের সহায়ক তা নয়—ব্যক্তিত্বের মাধ্যমে লাভ করা যায় নিরবিচ্ছিন্ন আনন্দ ও শান্তি কারণ—নূতন পরিচয় ও বন্ধুত্ব লাভ—অনাবিল আনন্দের রসদ যোগায়।

ব্যক্তিত্ব অর্জন করার ব্যাপারটা খুব সহজ নয়—সুতরাং এই ব্যক্তিত্ব গ'ড়ে তুলতে হলে ধৈর্য্য ও অধ্যবসায়ের প্রয়োজন। এটা সম্পূর্ণ নিজস্ব ব্যাপার। তাই এটা করা সম্ভব হয় একমাত্র নিজেকে বিশ্লেষণ করার মধ্য দিয়ে। সুতরাং আপনার বৈশিষ্টপূর্ণ সত্তাকে বিশেষভাবে পরীক্ষা-নীরিক্ষা ক'রে—নিজেকে বিভিন্ন ভাবে বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে বিশ্লেষণ করুন। নিজের ভাবাবেগকে সংযত করুন। ঐ জিনিসটাকে নিজের মনের মধ্যে মোটেই প্রশ্রয় দেবেন না। এটাকে আপনার গুরুত্বপূর্ণ একটা কর্ত্তব্য হিসাবে বিবেচনা করবেন।

আপনি যখন বইটি মনোযোগ সহকারে পাঠ করেছেন—তখন আপনাকে কয়েকটা প্রশ্ন করা যেতে পারে। আশা করব এজন্য নিশ্চয়ই আপনি বিরক্ত হবেন না।

আচ্ছা এই বইয়ের আঠেরোটি পরিচ্ছেদের মধ্যে—কোন্ কোন্ পরিচ্ছেদ সব থেকে বেশী আপনার মনোগ্রাহী হয়েছে বলে আপনি মনে করছেন?

এই প্রশ্নের উত্তর দিতে গিয়ে আপনি বেশ সমস্যার মধ্যে পড়ে গেছেন—তাই না?

হ্যাঁ, কারণ কোন একটি বিশেষ পরিচ্ছেদ—স্বাতন্ত্র্যে বৈশিষ্ট্যপূর্ণ এমন কথা জোর দিয়ে বলা যায় না।

আমরাও আপনার সঙ্গে একমত। এই বইএর কোন একটি বিশেষ পরিচ্ছেদ নয়—সমস্ত পরিচ্ছদগুলো সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান। তাই গুরুত্বের বিচারে একটা থেকে আরেকটিকে পৃথক করা যায় না। প্রতিটি পরিচ্ছেদই মনোযোগ সহকারে পাঠ করা একান্ত কর্ত্তব্য। কারণ—এই বইটাকে পৃথিবীর বহু বিখ্যাত এবং স্ব স্ব ক্ষেত্রে অসাধারণ বৈশিষ্ট্যপূর্ণ মানুষেব জীবনালেখ্য তুলে ধরা হয়েছে।

পাঠক নিশ্চয় সেগুলো গভীর একাগ্রতার সঙ্গে পাঠ করে অনুধাবণ করতে পেরেছেন—কিভাবে তাঁরা বিশ্ববরেণ্য হয়ে উঠেছেন।

ব্যক্তিত্ব গঠনের মাধ্যমে সাফল্য অর্জন করার জন্য মনুষ্য-চরিত্র বিশ্লেষণ—একান্ত আবশ্যকীয় ব্যাপার।

এই পদ্ধতি অনুসরণ ক'রে বহু মানুষ খ্যাতি লাভ করেছেন এবং অসাধারণ জনপ্রিয়তা অর্জন করেছেন।

আপনার পক্ষেও যে সেই উদ্দেশ্য সার্থক করা অসম্ভব নয়—সে কথা বলতেই এই বইটি রচিত হয়েছে।

প্রতিটি মানুষের অন্তরের অন্তস্থলে লুক্কায়িত থাকে খ্যাতি লাভের জন্মগত বাসনা।

অথচ আমাদের মধ্যে অনেকেই জানেন না—কোন্ উপায়ে সাধারণ মানুষের মন জয় ক'রে তাদের কাছে প্রিয় হয়ে ওঠা যায়।

এ প্রসঙ্গে জগদ্বিখ্যাত দার্শনিক এ্যারিস্টটল বলেছেন, "জ্ঞানী ব্যক্তির মত চিন্তা করুন—কিন্তু কথা বলুন সাধারণ মানুষের মত।" প্রধান কর্ত্তব্য হল—মানবিক সম্পর্কের বিষয়ে গুরুত্ব দিয়ে চিন্তা ভাবনা করা এবং মানুষকে সেটা বোঝানো একান্ত ভাবে জরুরী। আর এই মানবিক সম্পর্ক গঠণের মাধ্যমে—লাভ করা যায় মানুষের একান্ত আকাঙ্খিত ব্যক্তিত্ব।

এই বইটিতে কেন ব্যক্তিত্ব সম্বন্ধে এত বেশী আলোচনা করা হয়েছে—সে বিষয়ে পাঠকের মনে স্বাভাবিক ভাবে প্রশ্ন জাগতে পারে। ব্যক্তিবিশেষের উপর যে কারণে সফলতা অর্জন নির্ভর করে—সেই হেতু ব্যক্তিত্বের উপরেই সমস্ত বিষয়ে বিশেষ ভাবে এবং বিশদ ভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

প্রসঙ্গতঃ এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে "ব্যক্তিত্ব" এই বিশেষ শব্দটিকে আপেক্ষিক বলা যায় কারণ—ব্যক্তিত্বকে গ'ড়ে তোলার জন্য—যে কোন সাফল্যকমী মানুষকে অনেক জটিল বিষয়ে বিশ্লেষণ করতে হয়—এবং তা করতে হয় কতগুলো পদ্ধতি অনুসরণ করার মাধ্যমে।

এই বইটিতে—সেই পদ্ধতিগুলোকে সহজ ভাবে তুলে ধরার চেষ্টা করা হয়েছে মাত্র।

এই বইয়ের যে কোন একটি পরিচ্ছেদে বলা হয়েছে—সাফল্য অর্জনের জন্য-প্রয়োজন-সাফল্য লাভের আকাঙ্খা। নির্দ্দিষ্ট সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছাতে হলে মানুষটির মধ্যে থাকতে হবে উচ্চাকাঙ্খা। তবে শুধুমাত্র উচ্চাকাঙ্খাতেই সাফল্য অর্জন করা যায় না—সে জন্য প্রয়োজন—সঠিক প্রচেষ্টা এবং নিজের উপর দৃঢ় বিশ্বাস।

নিজের উপর আস্থা—বা আত্মবিশ্বাসের অভাবে কখন কোন কাজ সুষ্ঠু এবং সুন্দর ভাবে সম্পন্ন করা সম্ভব হয় না। আত্মবিশ্বাস সহজাত কোন মানসিক বৃত্তি নয়—এটা নানারকম ঘাত-প্রতিঘাত এবং বাধা বিপত্তির সঙ্গ লড়াই করতে করতে মানুষের হৃদয়ে ধীরে ধীরে সঞ্চিত হতে থাকে।

বিশ্বখ্যাত মানুষদের জীবন-কাহিনী পর্য্যালোচনা করলে এ কথার সত্যতা প্রমাণিত হবে।

সেই বিরল সংখ্যক মানুষদের মধ্যে জর্জ-ওয়াশিংটন এবং আব্রাহাম লিঙ্কনের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

দৃঢ় অনমনীয় এবং অদম্য আত্মবিশ্বাসের শক্তিতে তিনি আমেরিকার মত বিরাট দেশের প্রেসিডেন্টের পদ লাভের গৌরব অর্জন করেছিলেন।

আব্রাহাম লিঙ্কনের জীবনও আত্মবিশ্বাসের প্রখর কিরণে ভাস্বর হয়ে আছে। আমেরিকার গৃহযুদ্ধের ভয়ঙ্কর অশান্ত দিনগুলোর সঙ্কটপূর্ণ বিভীষিকার মোকাবিলা করতে সক্ষম হয়েছিলেন—শুধুমাত্র তাঁর প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাসের বলে।

এই বইয়ের কোন এক অধ্যায়ে কথার যাদু সম্পর্কে উল্লেখ করা হয়েছে। কথা বলার দক্ষতাও এক ধরণের আর্ট। নিজে সুন্দর কথা বলুন এবং অন্যকে তা বলার সুযাগ দিন। কথার দক্ষতাও সাফল্য লাভের আরেকটি মাধ্যম। আর একটা বিষয়ে জানার প্রয়োজন—অপরকে প্রকাশ করার সুযোগ দিন—এটাই মানুষের প্রীতি ও বন্ধুত্ব অর্জনের গোপন কথা। এই পদ্ধতির অনুসরণ ক'রে ক্রেতাকে স্ব-মতে আনার চেষ্টা করুন।

কিভাবে মানুষ সাফল্য লাভ করতে পারে? এই প্রশ্নটা নিয়ে প্রচুর গবেষণা আর বিচার বিশ্লেষণ হয়েছে অনেক দেশে।

তার জন্য প্রথমে কি প্রয়োজন?

অধিকাংশ মনুষের পক্ষে—প্রথমেই সেটা উপলব্ধি করা সম্ভব হয় না। সাফল্য লাভের জন্য চাই প্রবল ইচ্ছাশক্তি, মানসিক দৃঢ়তা এবং অসীম ধৈর্য্য।

যেটা সবথেকে প্রয়োজন—তাহল সাফল্য লাভের জন্য আপনার আকাঙ্খা। ব্যক্তিত্বের বিষয়টাও সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। এটা গড়ে ওঠে—ক্রমানুসারে। এ বিষয়ে সমস্ত বই থেকে আপনি জ্ঞান সঞ্চয় করেছেন। সম্ভাব্য একটা ধারণাকে আমরা প্রকাশ করতে চাইছি। মনে করুন—বিশেষ কোন কারণে আপনার শারীরিক বা মানসিক অবস্থা আপনার উচ্চাকাঙ্খার পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়িয়েছে। সেক্ষেত্রে আপনাকে সচেতন থাকতে হবে যাতে কোন রকম হতাশা বা নৈরাশ্য আপনাকে আচ্ছন্ন না করে। আপনার প্রচণ্ড ইচ্ছাশক্তি এবং বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্ব আপনার সঠিক পথের দিশারী হতে পারে।

একজন প্রখ্যাত মনস্তত্ত্ববিদ্, উইলিয়াম জেমস বলেছেন, "অনুভূতিই প্রধান। অনুভূতি জাগ্রত হওয়ার পরেই আমরা আমাদের কাজ শুরু করি। প্রকৃতপক্ষে—অনুভূতি আর কাজ পাশাপাশি থেকে একসঙ্গে কার্য্যকরী হয়।"

কথাটির সত্যতা অনস্বীকার্য্য। ইচ্ছাশক্তির সঠিক প্রয়োগ যে কোন কাজ সম্পন্ন করতে পারে—এই ব্যাপারটাকে সঠিকভাবে অনুভব করতে হবে। শেষ পর্য্যায়ে মনোযোগি পাঠককে আত্মবিশ্বাস সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া প্রাসঙ্গিক হবে।

অধিকাংশ মানুষের ধারণা আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তোলা এবং সাহস সঞ্চয় করা। এই দুটি বিষয়কে সাধারণ মানুষ যত কঠিন বলে মনে করেন—প্রকৃতপক্ষে ব্যাপারটা সেরকম কিছু নয়। নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস গ'ড়ে তুলতে পারলে অন্যান্য সমস্ত কাজ সহজসাধ্য হয়ে ওঠে। এ প্রসঙ্গে আমেরিকার তৎকালীন প্রেসিডেন্ট আব্রাহাম লিঙ্কনের জীবনী একটি দৃষ্টান্ত হয়ে আছে।

আমাদের প্রধান উদ্দেশ্য হল সাফল্য অর্জন করা। পৃথিবীতে সবাই হয়ত সাফল্যের আকাঙ্খা করে—কিন্তু কতিপয় মানুষের পক্ষে তা অর্জন করা সম্ভব হয়। এ বিষয়ে আমরা ইতিপূর্বেই আলোকপাত করেছি।

অনেককে আবার সাফল্যের শেষ সীমায় পৌঁছে সেখান থেকে ফিরে আসতে হয় ব্যর্থতার গ্লানি নিয়ে। সাফল্য যে কতকগুলো পদ্ধতি বা প্রক্রিয়ার সমষ্টি আর সেটা যে নিজের উপর নির্ভর করে—একথা তাঁরা ভুলে যান। প্রকৃতপক্ষে সাফল্য লাভের জন্য যে সমস্ত পদ্ধতি অবলম্বন করতে হয় তা অত্যন্ত কষ্টসাধ্য—এবং তার মধ্যে প্রচুর ঝুঁকি থেকে যায় আর অধিকাংশ মানুষ কষ্টবিমুখ এবং ঝুঁকি নিতে ভয় পান। তাঁরা এই প্রবচনটা হয়ত জানেন না যে ''Failure is the pillar of success.''—এটা হয়ত তাঁরা বুঝতেও চান না। বিফলতাই সফলতার স্তম্ভ স্বরূপ। বিফল হলে সাফল্যের গুরুত্ব বেড়ে যায়।

সুতরাং শুধুমাত্র সাফল্যের আকাঙ্খা না ক'রে তাকে বাস্তবায়িত করার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করুন। তাহলে আপনি লাভ করবেন অনায়াস সাফল্য। একই সঙ্গে গঠন করুন বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্ব। এই দুইয়ের মহামিলনে আপনার সাফল্য অনায়াসে করায়ত্ত হবে।

বন্ধুত্ব লাভ ও অন্যের উপর প্রভাব বিস্তার

(How to win friends and influence people)

প্রথম অধ্যায়

জন সংযোগের প্রাথমিক পদ্ধতি

১৯৩১ সালের ৭ই মে-র ঘটানিটার কথা নিউইয়র্কের মানুষের স্মৃতি থেকে কখনই ম্লান হবে না।

দীর্ঘদিনের নিরন্তর অনুসন্ধানের ফলে পুলিশ এবং গোয়েন্দা বিভাগের হাতে ধরা পড়েছে ক্রাউলের মত এক কুখ্যাত খুনে ডাকাত।

ডাকাতিই ছিল তার একমাত্র জীবিকা আর নিত্যনূতন যুবতী নারীতে ছিল তার প্রচণ্ড আকর্ষণ। কিন্তু ধূমপান বা মদ্য পানে তার বিন্দুমাত্র আসক্তি ছিল না। ওয়েস্টএণ্ড এভিনিউয়ের তার প্রেমিকার সঙ্গে যখন সে গোপন বিলাসে মত্ত ছিল—তখন পুলিশ সেখানে হানা দিয়ে তাকে গ্রেপ্তার করে।

প্রায় দেড়শ পুলিশ সেই বাড়ীটার সব থেকে উঁচুতলার গোপন আবাসস্থলকে ঘিরে ফেলেছিল। তাকে বাইরে বেরিয়ে আসতে বাধ্য করতে তার এ্যাপার্টমেন্টে পুলিশ কাঁদনে গ্যাস ছোঁড়ে। আশেপাশের বাড়ীগুলোতে বসানো হয় মেশিনগান। নিউইয়র্কের অভিজাত পল্লী ক্রমাগত বুলেটের প্রচণ্ড শব্দে কেঁপে উঠেছে।

ভয়ঙ্কর ডাকাত ক্রাউলে মালপত্রে বোঝাই একটা চেয়ারের আড়ালে বসে পুলিশকে লক্ষ্য করে বৃষ্টিধারার মত অবিরাম গুলি বর্ষণ করে চলেছে। দশ হাজার ভীত-সন্ত্রস্ত নর-নারী দুরু দুরু বক্ষে রুদ্ধ নিশ্বাসে এই ঘটনা প্রত্যক্ষ করছেন।

যখন ক্রাউলে ধরা পড়ল পুলিশ কমিশনার ঘোষণা করলেন, যে উন্মাদ ক্রাউলে 'টু-গান' বা 'দুই-বন্দুক' নামে নিজের পরিচয় দিত—নিউইয়র্কের অপরাধের ইতিহাসে—তেমন দুর্ধর্ষ অপরাধী এ পর্যন্ত পুলিশের চোখে পড়েনি। সে একটা পালক পড়ার কারণেও একজনকে হত্যা করতে দ্বিধাবোধ করে না।

এই 'দুই-বন্দুক' ক্রাউলে নিজের সম্বন্ধে কি ধারণা পোষণ করে? পুলিশ যখন তার এ্যাপার্টমেন্টে অবিরাম গুলি বর্ষণ করে চলেছিল—তখন সে নিজে গুলিবর্ষণ থেকে বিরত হয়ে জনগণকে উদ্দেশ্য করে একটা চিঠি লেখে। চিঠিটা লেখার সময় সেটা তার শরীরের রক্তে ভিজে গিয়েছিল। তার শরীরের তাজা ক্ষত থেকে স্রোতের মত রক্ত বেরিয়ে আসছিল। সেই চিঠিতে তার বক্তব্য ছিল, "আমার এই নারকীয় এবং নৃশংসতম কাজের পিছনে লুকিয়ে আছে—একটি ক্লান্ত কিন্তু দয়ালু হৃদয় যে হৃদয় কখনও অপরের ক্ষতি করতে জানে না।"

এই কথাগুলো বলার কিছুক্ষণ আগে ক্রাউলে যখন গাড়ী চালিয়ে আসছিল তখন একজন ট্রাফিক পুলিশ তার লাইসেন্স দেখতে চায়। ক্রাউলে তার কথার উত্তর না দিয়ে তাকে একঝাঁক বুলেটে ঝাঁঝরা করে দিয়েছিল। কিন্তু তবুও সে এই ধরনের কয়েকটি কথা তার চিঠিতে ব্যবহার

করেছিল। অবাক করার মত একটা ঘটনা বটে। আত্মপক্ষ সমর্থনের কি অপূর্ব দৃষ্টান্ত।

মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত ক্রাউলেকে যখন বৈদ্যুতিক চেয়ারে বসানো হয় তখন সে বেশ দৃপ্তকণ্ঠেই বলে উঠেছিল, "নিজেকে বাঁচাতে গিয়েই আমাকে মৃত্যুবরণ করতে হচ্ছে।"

সব থেকে আশ্চর্যের বিষয়—সে তার কৃতকর্মের জন্য নিজেকে কখনও দায়ী করেনি বা দোষী বলে স্বীকার করেনি।

ডাচ্ সুলজ্ নামের আর এক কুখ্যাত হত্যাকারীও আত্মপক্ষ সমর্থন করে এই ধরনের উক্তি করেছিল। সংবাদপত্রের এক সাক্ষাৎকারে সে বলেছিল—সে নিজেকে একজন জনগণের সেবক হিসাবে মনে করে আর সারাজীবন ধরে সে একথা বিশ্বাস করে আসছে। বহু হত্যাকাণ্ডের নায়কের নৃশংসতম অপরাধের প্রসঙ্গে লেখক কারারক্ষী ওয়াডেম লয়েজের সঙ্গে আলোচনা করেন—এবং একটি বিষয় জেনে অত্যন্ত বিস্মিত হয়েছিলেন। কারারক্ষীটি তাঁকে জানিয়েছিল—অধিকাংশ অপরাধীই মনে করে তারা নির্দোষ। যেহেতু এইসব অপরাধীরা আমাদের মত রক্ত মাংসে গড়া মানুষ তাই তারা আত্মপক্ষ সমর্থনের জন্য নিজেদের মধ্যে কিছু মনগড়া অবাস্তব যুক্তি তৈরী ক'রে মনে করে তারা কোন দোষ বা অন্যায় করেনি।

সমালোচনার বিষয়টি সবক্ষেত্রে উপেক্ষণীয় নয়। এই সমালোচনার ফলে মানুষ আত্মরক্ষার ব্যাপারে যথেষ্ট সচেতন হয়ে ওঠে। এই সমালোচনা শুনতে শুনতেই একজন মানুষের নিজের সঠিক মূল্যায়ণ করার দক্ষতা জন্মায়। পক্ষান্তরে সমালোচনার ফলে একজন মানুষের জীবনে বিরুদ্ধ বা প্রতিকূল প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়। অন্যায় অযৌক্তিক বা অকারণ সমালোচনার ফলে মানুষের মূল্যবান আত্ম-আহঙ্কার দারুণভাবে আহত হয়। তার অন্তরে জ্বলে ওঠে—বিদ্বেষ ও বিদ্রোহের আগুন। নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং নিজের যোগ্যতা সম্বন্ধে নিজে হয়ে ওঠে সন্দিগ্ধ।

জার্মান সেনাবাহিনীতে এ কারণে একটা নিয়মের প্রবর্তন করা হয়েছিল। কোন সৈন্য পরস্পরের বিরুদ্ধে কোন সমালোচনা বা অভিযোগ করতে পারবে না। কারণ তার ফলে অভিযুক্ত ব্যক্তি নানা কারণে বিরুদ্ধ বা বিরূপ সমালোচনার শিকার হয়ে ভিতরে ভিতরে বিদ্রোহী হয়ে উঠতে পারে। ফলে তাদের কঠোর নিয়মশৃঙ্খলায় অভ্যস্ত জীবনে বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হতে পারে।

বিভিন্ন ঘটনা পর্য্যালোচনা করে আমরা দেখতে পাই সমালোচনা থেকে সৃষ্টি হয় বিভিন্ন ধরনের প্রতিকূল বা বিরুদ্ধ প্রতিক্রিয়া।

এ প্রসঙ্গে একটি উদাহরণের অবতাবণা করা যেতে পারে।

থিওডোর রুজভেল্ট এবং প্রেসিডেন্ট টাফট-এর মধ্যে একসময় দারুণ এক অপ্রীতিকর অবস্থার সৃষ্টি হয়—যেটা ক্রমশ মারাত্মক কলহে পরিণত হয়েছিল। এর ফলে রিপাব্লিক্যান পার্টিতে ভাঙ্গন ধরল আর সেই সুযোগে উড্রো উইলসন প্রবেশ অধিকার পেলেন হোয়াইট হাউসে। শুধু তাই নয় উভয়ের মধ্যে এই তিক্ততা দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধকে ত্বরান্বিত করে ইতিহাসের গতিপথের পরিবর্তন ঘটিয়েছিল।

১৯০৮ সালে থিওডোর রুজভেল্ট হোয়াইট হাউস থেকে বেরিয়ে আসেন এবং যে টাফট্‌কে তিনি সাপোর্ট করতেন—তাঁকে প্রেসিডেন্ট নির্বাচিত করে সিংহ শিকারের জন্য আফ্রিকার জঙ্গলে যাত্রা করেন।

শিকার থেকে ফিরে এসে তিনি প্রচণ্ড অসন্তোষে ফেটে পড়লেন এবং টাফট্‌কে ক্রুদ্ধ ভাষায়

তিরস্কার করলেন কারণ টাফট্ প্রেসিডেন্ট হিসাবে কোন যোগ্যতারই প্রমাণ দিতে পারেন নি। সেজন্য তিনি বুল্ মুজ নামে নূতন একটি দল গঠন করলেন। এবং তৃতীয়বারের জন্য প্রেসিডেন্ট পদে নমিনেশান পাওয়ার জন্য চেষ্টা করতে লাগলেন।

যথা সময়ে নির্বাচন শেষ হল এবং ফলাফল জানা গেল টাফট আর রিপ্লাবিক্যান পার্টি—ভারমাউন্ট ও উটাহ্ এই দুটিরাজ্যে সংখ্যাগরিষ্ঠতা লাভ করেছে—আর অন্যান্য রাজ্যে ঘটেছে অভাবনীয় পরাজয়।

এই পরাজয়ের জন্য রুজভেল্ট টাফট্‌কে দায়ী করলেন এবং তাঁকে তীক্ষ্ণ সমালোচনায় বিদ্ধ করলেন। কিন্তু টাফট্ কি একবারও নিজেকে দোষী বলে স্বীকার করেছিলেন বা নিজের কাজের জন্য অনুতপ্ত হয়েছিলেন? নিশ্চয়ই নয়। সাশ্রুনয়নে তিনি শুধু বলেছিলেন, "আমি, আমার কাজের ভিতরে কোন ত্রুটি ছিল কিনা সেটা বুঝতে পারছি না।"

এ প্রসঙ্গে লেখকের বক্তব্য হল—রুজভেল্টের তীক্ষ্ণ সমালোচনা সত্ত্বেও টাফট্ কিন্তু মোটেই নিজের দোষ স্বীকার করেন নি। বরং স্বপক্ষ সমর্থনের মানসিকতা নিয়ে সাশ্রুনয়নে বলেছিলেন, "আমি আমার কাজের ভিতরে কোন ত্রুটি ছিল কিনা সেটা বুঝতে পারছি না।"

এই প্রসঙ্গে টিপট্‌ডোমের দশ কোটি ডলারের তেল কেলেঙ্কারীর ঘটনাটা এখানে বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। এটা ছিল ১৯২০ সালের গোড়ার দিকের ঘটনা। সংবাদপত্রগুলো সে সময় ঘৃণাপূর্ণ সমালোচনায় সোচ্চার হয়ে উঠেছিল।

ঘটনাটি এখানে সংক্ষিপ্তাকারে বিবৃত করা হল।

এ্যালবার্ট ফল নামে এক ভদ্রলোক হার্ডিংস-এর মন্ত্রীসভায় আভ্যন্তরীন বিষয়ে সেক্রেটারীর পদে নিযুক্ত ছিলেন।

এলক্‌হিল এবং টিপ্‌ট্‌ডোমে সরকারী তেল সংরক্ষণের ইজারা দেওয়ার দায়িত্ব ন্যস্ত হল মিঃ ফল এর উপর আর সেটা সংরক্ষিত ছিল নৌবাহিনীর আপৎকালীন ব্যবহারের জন্য, তিনি এই আকর্ষণীয় কাজের দায়িত্বটি তুলে দিলেন তাঁর বন্ধু এল ডোহেনীর হাতে। পরিবর্তে তিনি মিঃ ফলকে একলক্ষ ডলার উৎকোচ দিলেন—যেটাকে তিনি সন্তুষ্ট চিত্তে ধার হিসাবে উল্লেখ করেছিলেন। অন্যান্য যে সমস্ত তেল ব্যবসায়ীর এলক্‌হিলে সমস্ত সরকারী তেল সংরক্ষণের স্থানের কাছাকাছি তেলের কূপ ছিল, সেই সমস্ত স্থান থেকে ঐ সমস্ত ব্যবসায়ীদের তেলের কূপগুলো সরকারী তেল শোষণ করে নিচ্ছে বলে—মিঃ ফল তাদের বিরুদ্ধে অভিযোগ আনলেন এবং ইউনাইটেড স্টেট্‌সের নৌসেনা বাহিনীকে আদেশ দিলেন—তেলের কূপের মালিকদের সেখান থেকে বিতাড়িত করতে। বেয়নেট এবং বন্দুকের ভয় দেখিয়ে তাঁদের সেখান থেকে বিতাড়িত করা হল—কিন্তু তখন তাঁরা আদালতের শরণাপন্ন হতে বাধ্য হলেন। টিপট্‌ডোম কেলেঙ্কারীর খবর ছড়িয়ে পড়ল সারা দেশে। এই কেলেঙ্কারীর প্রভাব এত মারাত্মক আকার ধারণ করল যে—প্রেসিডেন্ট হার্ডিং এর শাসন ব্যবস্থা সম্পূর্ণভাবে অচল অবস্থায় এসে পড়ল, সমস্ত দেশের মানুষ ঘৃণায় সংকুচিত হল, আর রিপাব্লিক্যান পার্টি ভেঙে যাওয়ার উপক্রম হল আর এ্যালবার্ট বি ফল হলেন কারারুদ্ধ। তাঁর কাজের জন্য তিনি বিন্দুমাত্র অনুশোচনা বোধ করেন নি। কয়েকবছর পর একটা পাবলিক মিটিং-এ বক্তৃতা দেবার সময় হার্ভার্ট হুভার বলেছিলেন—প্রেসিডেন্ট হার্ডিং-এর অকাল মৃত্যুর জন্য ফল-এর দুর্নীতি যুক্ত অবৈধ কাজকর্মই দায়ী। কারণ ঐ অবৈধ এবং অনৈতিক কাজের পরিপ্রেক্ষিতে তিনি প্রচণ্ড মানসিক যন্ত্রণা উদ্বেগ

ও দুশ্চিন্তায় দৈহিক সুস্থতা ও মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলেছিলেন।

মিসেস ফল হার্ভার্ট হুভারের বক্তৃতা সভায় উপস্থিত ছিলেন। তাঁর স্বামীর সম্বন্ধে হুভারের বিরুপ মন্তব্য শুনে মিসেস ফল চেয়ার ছেড়ে লাফিয়ে উঠে কেঁদে ফেললেন এবং চীৎকার করে বলে উঠলেন "আমার স্বামী হার্ডিং-এর সাথে মোটেই বিশ্বাসঘাতকতা করেন নি বা তিনি কাউকে প্রতারিতও করেন নি। এই ঘরভর্ত্তি সোনার স্তুপও আমার স্বামীকে অন্যায় বা অসৎ কাজে প্রলুব্ধ করতে পারবে না বরং তিনিই অন্যের দ্বারা প্রতারিত হয়েছেন। তিনি নিরপরাধ হওয়া সত্ত্বেও যীশুর মত ক্রুশবিদ্ধ হয়েছেন।"

আত্মপক্ষ সমর্থনের জন্য কি বলিষ্ঠ যুক্তি। এক মাত্র মানুষের পক্ষেই সম্ভব শত অন্যায় করেও নিজের দোষ অস্বীকার করে অন্য সবাইকে দোষী প্রতিপন্ন করা।

সুতরাং ভবিষ্যতে যদি আমরা কারোর সমালোচনা করতে চাই তাহলে সব থেকে আগে ক্রাউলে এবং ফলের কথা মনে পড়বে।

১৮৬৫ সালের ১৫ই এপ্রিলের সকাল।

প্রেসিডেন্ট লিঙ্কনের গুলিবিদ্ধ মৃতদেহটি শোয়ানো ছিল সস্তা সরাইখানার হলঘরের একটা শোয়ার ঘরে। কিছুক্ষণ আগে তাঁর দেহটাকে ফোর্ড থিয়েটারের বারান্দা থেকে তুলে আনা হয়েছে। বুথ তাঁকে সেখানেই গুলি করে হত্যা করেছিল।

জনসংযোগের ক্ষেত্রে লিঙ্কনের অভুতপূর্ব সাফল্যের রহস্যটা কি?

দীর্ঘ দশবছর ধরে লেখক এই অনন্য সাধারণ ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে গবেষণা করে 'লিঙ্কন দ্য আননোন' নামে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ গ্রন্থ রচনা করেছিলেন। লেখকের মতে তাঁর পারিবারিক এবং রাজনৈতিক জীবন সম্বন্ধে তথ্যানুসন্ধান করার জন্য অন্য কেউ আগ্রহী হয় নি। লেখক রচিত এই গ্রন্থে লিঙ্কনের বিশেষ চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য সম্বন্ধে যে আলোকপাত করা হয়েছে তা হল জনসংযোগে তাঁর অসাধারণ দক্ষতা। তিনি কি অপরের সমালোচনা করতে ভালবাসতেন?

লিঙ্কন যুবক বয়সে শুধুমাত্র অপরের যথেচ্ছ সমালোচনা করে ক্ষান্ত থাকতেন না—তিনি খ্যাতনামা ব্যক্তিদের ব্যঙ্গ করে চিঠি ও কবিতা লিখতেন এবং সেগুলোকে গ্রামের পথে ফেলে রেখে দিতেন যাতে পথচারীর দৃষ্টি নিশ্চিতভাবে সেদিকে আকৃষ্ট হয়। ইলিনয়েস এর স্প্রীং ফিল্ডে নিজে আইনজীবির পেশায় নিযুক্ত হওয়ার পরেও তিনি তাঁর বিপক্ষের ব্যবহারজীবিদের তীব্র সমালোচনা করে সংবাদপত্রগুলোতে খোলা চিঠি পাঠাতেন।

১৮৪২ সালের শরৎকালে জেমস্ শীল্ড নামে বিরোধী দলের এক নেতাকে বিদ্রুপ ও তিরস্কার করে স্প্রীংফিল্ডের এক পত্রিকায় একটা চিঠি প্রকাশ করেন। চিঠির ভাষা এমন ব্যঙ্গাত্মক এবং রসপূর্ণ ছিল যে গোটা শহরের মানুষের মধ্যে হাসির হুল্লোড় পড়ে যায়।

ফলে অহঙ্কারী এবং স্পর্শকাতর শীল্ড ক্রোধ ও বিদ্বেষের আগুনে দগ্ধ হতে থাকলেন। শীল্ড এত বেশী ক্রুদ্ধ হয়েছিলেন যে তিনি পত্রলেখক লিঙ্কনকে খুঁজে বের করে তাঁকে দ্বন্দ্বযুদ্ধের চ্যালেঞ্জ জানান। ডুয়েল লড়ায় লিঙ্কনের কোন ইচ্ছা ছিল না কিন্তু নিজের সম্মান রক্ষার জন্য অনিচ্ছাসত্ত্বেও তিনি বাধ্য হলেন ডুয়েল লড়তে। তাঁকে তাঁর পছন্দমত অস্ত্র নির্বাচনের অধিকার দেওয়া হল।

তিনি যেহেতু আজানুলম্বিত বাহুর অধিকারী ছিলেন তিনি তাঁর উপযুক্ত অস্ত্র নির্বাচন করলেন ক্যাভালরি নামের তরবারি। তিনি ওয়েস্ট পয়েন্ট গ্রাজুয়েটের কাছ তেকে তরবারি-বিদ্যায় শিক্ষা

লাভ করে তাতে বিশেষ পারদর্শী হয়ে উঠেছিলেন।

একটি নির্দিষ্ট দিনে দ্বন্দ্বযুদ্ধের উদ্দেশ্যে লিঙ্কন এবং শীল্ড আমৃত্যু লড়াই চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয়ে মিসিসিপির তীরে পরস্পরের মুখোমুখি হলেন। কিন্তু শেষ মুহূর্তে তৃতীয় ব্যক্তির হস্তক্ষেপে সেটা নিবৃত্ত হয়েছিল। লিঙ্কনের জীবনে সেই দিনের ঘটনাটি ব্যক্তিগত বিষাদের ঘটনা হিসাবে চিহ্নিত হয়ে আছে। এটাই তাঁকে জনসংযোগের শিল্পে অমূল্য শিক্ষা দান করেছিল। এই ঘটনার পর থেকে তিনি জীবনে আর কাউকে কখনও বিদ্রূপ করেননি বা অপমানজনক চিঠি লেখেননি। এবং কোন ব্যাপারে আর সমালোচনাও করেননি।

আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সময় লিঙ্কন একে একে অনেক জেনারেলকে পটোম্যাক সৈন্যদলের প্রধানের পদে নিযুক্ত করেন। এঁদের মধ্যে ম্যাক্‌ক্লেলিয়ান, পোপ, বার্নসাইড, হুকার মিড্ প্রমুখ জেনারেলদের মারাত্মক ভুলে তাঁর সমস্ত পরিকল্পনা ব্যর্থ হয়ে যায়।

দেশের সমস্ত মানুষ ঐ অপদার্থ জেনারেলদের বর্বরোচিত ভাষায় নিন্দা করেন।

"কারো প্রতি বিদ্বেষ বা ঘৃণা নয়—সকলের প্রতি দয়া ও উদারতা"—এই চিন্তাধারা বা মনোভাব নিয়েই তিনি মানসিক শান্তি ও স্থৈর্য্য বজায় রেখেছিলেন। এ প্রসঙ্গে তিনি একটি মূল্যবান উক্তি করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, "যে কাজের বিচার করা সম্ভব নয় তাকে বিচার না করতে যাওয়াই বাঞ্ছনীয়।"

যখন মিসেস লিঙ্কন দক্ষিণ দেশীয়দের সম্বন্ধে কটূক্তি করতেন তখন লিঙ্কন তাঁকে বলতেন, "ওদের সমালোচনা না করাই উচিত। ওদের অবস্থায় আমরা পড়লে আমরাও ওদের মত হয়ে যেতাম।"

আবার এই লিঙ্কনই সমালোচনা করার মত সামান্য উপলক্ষ্যকে কেন্দ্র করে সেটাকে বিরাট মহীরুহে পরিণত করতে পারতেন কিন্তু পরবর্তীকালে ক্ষুদ্র—বৃহৎ সব রকম সমালোচনাকে নিশ্চিতভাবে এড়িয়ে চলতেন।

সেই প্রসঙ্গে চমৎকার একটি উদাহরণের সাহায্যে একটা ঘটনাকে এখানে বর্ণনা করা হল।

১৮৬৩ সালের জুলাই মাসের প্রথম তিনদিনের মধ্যে গেটিশবার্গের যুদ্ধ শুরু হয়েছিল। ৪ঠা জুলাই রাত্রিতে শত্রু সেনাপতি লী পরাজিত হয়ে দক্ষিণদিকে পশ্চাদপসারণ করতে শুরু করেন। সে সময় তুমুল বর্ষণে সমস্ত দেশ প্লাবিত। যখন ঐ প্রচণ্ড দুর্যোগ মাথায় করে লী তাঁর পরাজিত সৈন্যবাহিনী নিয়ে পোটোম্যাকে এসে পৌঁছালেন তিনি দেখলেন সামনে এক অনতিক্রম্য উত্তাল খরস্রোতা নদী আর পিছনে জাতীয় বাহিনীর বিজয়ী শত্রুসৈন্য।

প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে বিধ্বস্ত সেনাবাহিনী নিয়ে লী ফাঁদে পড়ে গেলেন। তাঁর পালাবার সমস্ত পথই বন্ধ। তিনি হতবুদ্ধি দিশাহারা। লিঙ্কন দেখলেন ঈশ্বরপ্রেরিত এই সুবর্ণসুযোগ কোনক্রমেই নষ্ট হতে দেওয়া যায় না। অবিলম্বে যুদ্ধ সমাপ্ত করতে গেলে—এই সুযোগের সদ্ব্যবহার করে লীকে বন্দী করতেই হবে।

এই কথা ভেবে লিঙ্কন মীডকে যুদ্ধ সংক্রান্ত মন্ত্রণাসভা না ডেকে অবিলম্বে তাঁর বিশাল সৈন্যবাহিনী নিয়ে লী-এর উপর ঝাঁপিয়ে পড়তে আদেশ দিলেন। কিন্তু মীড, লিঙ্কনের আদেশকে সরাসরি অস্বীকার করতে যুদ্ধ সংক্রান্ত মন্ত্রণাসভা ডেকে বসলেন।

তিনি দ্বিধান্বিত হলেন। বিনা কারণে নানারকম ওজর দেখিয়ে দেরী করতে লাগলেন। তাছাড়া তিনি একেবারে সামনে থেকে আক্রমণ করতে অস্বীকার করলেন। ফলে লী সে যাত্রায় জাতীয়

বাহিনীর হাতে বন্দী হওয়া থেকে পরিত্রাণ পেলেন। নদীর জল কমে গেল—আর লী তাঁর সৈন্যবাহিনী নিয়ে পোটোম্যাকের নদী অতিক্রম করে এ যাত্রা পালিয়ে বাঁচলেন।

মীডের এই বিশ্বাসঘাতকতায় লিঙ্কন হলেন প্রচণ্ড ক্রুদ্ধ এবং ক্ষুব্ধ। যুদ্ধ সমাপ্তির এই সুবর্ণ সুযোগ—ইচ্ছাকৃত কারণে নষ্ট হয়ে যাওয়াতে রাগে, দুঃখে, হতাশায় অস্থির হয়ে উঠলেন লিঙ্কনের মত যুক্তিবাদী একজন শান্ত মানুষ।

সে সময় ছেলে রবার্টকে ডেকে গভীর হতাশায় কান্না ভেজা স্বরে বলেছিলেন, "হে ঈশ্বর, এর অর্থ কি! ওদের আমরা হাতের মুঠোর মধ্যে পেয়ে গিয়েছিলাম। সামনে আর একটু হাত বাড়ালেই ওদের আমরা বন্দী করতে পারতাম। তবুও সৈন্যবাহিনীকে সক্রিয় করার জন্য আমি কিছুই করতে পারিনি। এরকম সুযোগকে কাজে লাগিয়ে যে কোন অদক্ষ একজন সেনাপতিও লীকে বন্দী করতে পারতেন। আমি যদি সেখানে যেতে পারতাম তাহলে আমি নিজে হাতে মীডের পিঠে চাবুক মারতাম।"

এমন চূড়ান্ত এবং তিক্ত হতাশার মধ্যেও লিঙ্কন মীডকে যে চিঠিটি লিখেছিলেন তার ভাষা পড়লে উপলব্ধি করা যায় প্রচণ্ড দুঃখ ও হতাশার মধ্যেও তিনি তাঁর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মাধুর্য্যটুকুও বজায় রাখতে পেরেছিলেন।

১৮৬৩ সালে ঐ চিঠির ব্যাপারটা প্রকাশ পেয়েছিল। তাতে লেখা ছিল—

"আমি এটা কোন মতেই বিশ্বাস করতে পারি না যে লীর পলায়নে যে দুর্ভাগ্যজনক পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়েছে সেটাকে আপনি অনুমোদন করছেন বা প্রশংসার দৃষ্টিতে দেখছেন। লীকে আমরা হাতের মুঠোর মধ্যে পেয়েও বন্দী করতে পারলাম না।

তাঁকে যদি বন্দী করা যেত তাহলে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অন্যান্য কাজের সফলতার সঙ্গে যুদ্ধের পরিসমাপ্তি ঘটানো সম্ভব হত। আমার ধারণা, এই যুদ্ধ একটি অনির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকবে।

গত সোমবার লীকে এত অসহায় অবস্থার মধ্যে পেয়েও তাকে যদি আপনি আক্রমণ করতে নিরাপত্তার অভাব বোধ করেছিলেন—তাহলে নদীর দক্ষিণতীরে মাত্র দুই-তৃতীয়াংশ সৈন্য নিয়ে কিভাবে ঐ যুদ্ধ পরিচালনা করেছিলেন? এটা আমি আপনার কাছ থেকে কখনই প্রত্যাশা করি না যে আমার এই কথাগুলো আপনার উপর যথেষ্ট প্রভাব বিস্তার করতে পেরেছে। স্বেচ্ছায় আপনি সেই সুবর্ণ সুযোগ হারিয়েছেন। আর সেই কারণে আমাকে অপরিসীম কষ্ট যন্ত্রণার মধ্যে দিন কাটাতে হচ্ছে।" এই চিঠিটা পেয়ে মীড সম্ভাব্য কি কি করেছিলেন বা তাঁর মনের অবস্থা কেমন হয়েছিল—এ সম্বন্ধে আপনাদের ধারণাটা কি?

সব থেকে আশ্চর্যের বিষয় মীডের হাতে এই চিঠিটা কখনও পৌঁছায়নি। লিঙ্কন এই চিঠিটি ডাকে পাঠাননি। তাঁর মৃত্যুর পর তাঁর অনেক কাগজপত্রের মধ্যে এই চিঠিটি পাওয়া গিয়েছিল।

চিঠি লেখার পর খোলা জানালা দিয়ে বহির্জগতের মুক্ত পরিবেশের দিকে তাকিয়ে লিঙ্কন নিজেকে বলেছিলেন, "হোয়াইট হাউসের শান্ত পরিবেশের মধ্যে অবস্থান করে মীডকে আক্রমণ করার জন্য আদেশ দেওয়ার ব্যাপারটা আমার পক্ষে অত্যন্ত সহজ। কিন্তু আমাকে যদি গেটিসবার্গের রণাঙ্গনে উপস্থিত থাকতে হত এবং গত সপ্তাহের যুদ্ধে মীড যত রক্তক্ষয় হতে দেখেছিলেন—তা যদি আমাকে স্বচক্ষে দেখতে হত এবং আমার কান দুটো যদি আহত মৃত্যুপথ যাত্রী সৈনিকদের যন্ত্রণাকাতর আর্তনাদে বিদীর্ণ হয়ে যেত—তাহলে হয়ত আমি লীর সৈন্যবাহিনীকে আক্রমণ করার জন্য অতটা ব্যগ্র হয়ে উঠতাম না। এই অবস্থায় মীডের মত ধীর মানসিকতার মানুষ যা

করেছেন আমিও তাই করতাম। এই চিঠিটা পাঠালে আমার মানসিক কষ্ট হয়ত কিছুটা লাঘব হবে—কিন্তু মীড আমার প্রতি ভ্রান্ত একটা ধারণার বশবর্তী হয়ে অপমানে-বিদ্বেষে সৈন্যবাহিনী থেকে পদত্যাগ করতে পারেন, সেনাপতি হিসাবে ভবিষ্যতে যে তাঁর প্রয়োজনীয়তা আছে সে সম্ভাবনা চিরতরে বিনষ্ট হবে।"

এইভাবে আত্মবিশ্লেষণ করে শেষ পর্যায়ে তিনি চিঠিটি আর পোস্ট করেননি। প্রকৃতপক্ষে নিজের জীবনের অসংখ্য তিক্ত অভিজ্ঞতার ফলে এই মূল্যবান শিক্ষাটি লাভ করেছিলেন যে অপরকে সমালোচনা করার ফলে যে চরম তিক্ত এবং জটিল অবস্থার সৃষ্টি হয় তা অত্যন্ত অবাঞ্ছিত ও ক্ষতিকর—যা আদৌ গ্রহণযোগ্য নয়।

অতএব কারোর সমালোচনা করা, কারোর বিরুদ্ধে অভিযোগ করা বা কারোর উপর দোষারোপ করা থেকে নিজেকে সংযত করুন।

দ্বিতীয় অধ্যায়

জনসংযোগের গোপন রহস্য

ভিয়েনার প্রখ্যাত মনোবিজ্ঞানী ডঃ সিগমণ্ড ফ্রয়েড বলেছেন আমি বা আপনি যা কিছুই করি না কেন তার পিছনে দুটো উদ্দেশ্য থাকে। একটা হল যৌন কামনা আর দ্বিতীয়টি হল বিখ্যাত হওয়ার আকাঙ্খা।

আমেরিকার বিশিষ্ট দার্শনিক অন্য দৃষ্টিভঙ্গীতে ব্যাপারটাকে বিশ্লেষণ করেছেন। তাঁর মতে মানুষের অন্তর্নিহিত আকাঙ্খা হল—অপরের কাছে নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ করে তোলা।

অধিকাংশ মানুষের মনে যা কিছু লাভের বাসনা থাকে সেগুলো হল—

১) সুস্বাস্থ্য ও নীরোগ দীর্ঘজীবন।
২) সুখাদ্য।
৩) সুনিদ্রা ও বিশ্রাম।
৪) অর্থ এবং অর্থব্যয়ে ক্রীত দ্রব্যসামগ্রী।
৫) উন্নত আধ্যাত্মিক জীবন।
৬) যৌন তৃপ্তি।
৭) সন্তান-সন্ততির সার্বিক কল্যাণ ও সমৃদ্ধি।
৮) নিজের সম্পর্কে গুরুত্ব বোধ।

এই কামনাগুলোর অধিকাংশই পূর্ণতা পেতে পারে কিন্তু মনের গভীরে নিজেকে অপরের কাছে গুরুত্বপূর্ণ করে তোলার যে সুপ্ত বাসনা থাকে তা খুব কমক্ষেত্রেই পুরণ হয়।

লিঙ্কন একটি চিঠিতে উল্লেখ করেছিলেন, "এ জগতে সকলেই প্রশংসা পেতে চায়।"

এই আকাঙ্খাগুলো অনতিক্রম্য মানবিক ক্ষুধা হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। এই ক্ষুধাকে তৃপ্ত করতে পেরেছেন—এ জগতে তেমন মানুষের সংখ্যা অত্যন্ত বিরল। যাঁরা তা করতে পারেন—তাঁরা সমস্ত মানুষকে তাঁদের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সক্ষম।

নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধের আকাঙ্খা মানুষ এবং পশুর মধ্যে প্রভেদ সৃষ্টি করছে।

এই তত্ত্বগুলোকে কয়েকটি উদাহরণের সাহায্যে প্রমাণ করা যেতে পারে।

লেখকের নিজের জবানীতে একটি ঘটনা বর্ণনা করা হল ঃ

আমি যখন ছোট ছিলাম—আমি মিসৌরীর এক খামার বাড়ীতে বাস করতাম। আমার বাবা ডিউরক জার্সি শূকর ও পেডিগ্রী সম্পন্ন ধবধবে সাদা গরু প্রতিপালন করতেন। গ্রাম্য মেলায় সেগুলোর প্রদর্শনী করে আমরা প্রথম পুরস্কার জিতে নিতাম। আমার বাবা সাদা মসলিনের একটা থানে—পুরস্কার পাওয়া নীল ফিতে পিন দিয়ে আটকে দিতেন। আমাদের বাড়িতে বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়পরিজনের সমাগম হলে বাবা সাদা মসলিনের লম্বা থানটা বার করতেন। এরপর আমি একপ্রান্ত ধরতাম আর বাবা আর এক প্রান্ত ধরে পুরস্কারের স্মারক চিহ্ন এবং প্রমাণ হিসাবে নীল ফিতে প্রদর্শন করতেন। শূকরগুলোর কিন্তু পুরস্কার পাওয়া নীল ফিতেগুলোকে নিয়ে আদৌ মাথা ব্যথা ছিল না। কিন্তু আমার বাবা সেগুলোকে যথেষ্ট গুরুত্ব দিতেন। এই পুরস্কারগুলো তাঁর নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ জাগিয়ে তুলত।

এই ধরনের অনুভূতির মধ্যেই লুকিয়ে আছে সভ্যতার মূল উৎস। আমাদের পূর্বপুরুষদের মধ্যে যদি নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করার আকাঙ্খা না থাকত—তাহলে সভ্যতার অস্তিত্ব থেকে যেত অন্ধকারে। এটা ছাড়া আমরা মনুষ্যেতর প্রাণীর সমপর্য্যায়ভুক্ত হয়ে যেতাম।

এই আকাঙ্খার দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়ে চার্লস ডিকেন্সের মত সাহিত্যিক রচনা করতে পেরেছিলেন তাঁর অমর অবিস্মরণীয় কালজয়ী উপন্যাস সম্ভার। এই আকাঙ্খাই ক্রিস্টোফার রেইনকে উদ্বুদ্ধ করেছিল পাথরের উপর সুরের ঐকতানের চিহ্নগুলোকে খোদাই করতে। এই আকাঙ্খাই সৃষ্টি করেছিল কুবেরের মত ধনশালী রকফেলারকে।

এই আকাঙ্খাই আপনাকে সর্বাধুনিক পোষাকে সজ্জিত হতে, সব থেকে আধুনিক মডেলের নূতন ঝকঝকে গাড়ী ব্যবহার করতে এবং আপনার মেধাবী সন্তান-সন্ততিদের সম্বন্ধে পরিচিত অপরিচিত সবরকম মানুষের সঙ্গে আলোচনা করতে উৎসাহিত করে।

এই বাসনাই বহু কিশোর কিশোরী এবং তরুণ তরুণীকে কুখ্যাত অপরাধী দলে যোগ দিতে এবং অপরাধ মূলক কার্যকলাপে লিপ্ত হতে প্রলুব্ধ করে। নিউইয়র্কের এক সময়ের পুলিশ কমিশনারের ধারণা সংবাদপত্রগুলোতে ছাপার হরফে নিজেদের নাম দেখার জন্য অনেকে জঘন্যতম অপরাধে লিপ্ত হয়।

আপনি কোন্ বিষয়কে নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করার মাধ্যম হিসাবে বিবেচনা করবেন তার উপর নির্ভর করবে আপনি কোন্ প্রকৃতির মানুষ। আর এ থেকেই আপনার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য নির্ধারিত হবে।

জন ডি রকফেলার, যে সমস্ত লক্ষ লক্ষ দরিদ্র মানুষকে কখনও দেখেননি বা তাদের সঙ্গে দেখা হওয়ার তাঁর বিন্দুমাত্র সম্ভাবনা ছিল না, তাদের কল্যাণের জন্য চীনের রাজধানী পিকিং-এ অত্যাধুনিক একটি হাসপাতাল নির্মানের জন্য লক্ষ লক্ষ ডলাব ব্যয় করেছিলেন। এর পেছনে ছিল তাঁর একটাই উদ্দেশ্য আর সেটা হল নিজেকে অপরের কাছে একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষ হিসাবে চিহ্নিত করা এবং তাকে চিরস্থায়ী করা।

বহু মানুষ মনের আয়নায় নিজের প্রতিবিম্বকে স্পষ্ট করে ফুটিয়ে তুলতে যেমন সৎ এবং কল্যাণের কাজে নিজেকে নিয়োজিত রাখেন তেমনি চরম মন্দ কাজে লিপ্ত হতে বিন্দুমাত্র দ্বিধা বোধ করেন না।

ডিলিংজার ব্যাঙ্ক ডাকাতি করে নিজেকে একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষ হিসাবে প্রমাণ করতে

চেয়েছিল। মিনেসোটার খামার বাড়ি থেকে পুলিশ যখন তাকে গ্রেপ্তার করে তখন সে গর্বিত এবং উদ্ধত স্বরে বলে উঠেছিল, "আমি ডিলিংজার।" সে নিজেকে জনসাধারণের এক নম্বরের শত্রু বিবেচনা করে বেশ গর্ববোধ করত। সে আরো বলেছিল, "আপনাকে আমি আঘাত করব না কিন্তু মনে রাখবেন—আমার নাম ডিলিংজার।"

বিখ্যাত ব্যক্তিরা নিজেদের গুরুত্ব বাড়াবার জন্য বিশেষভাবে সচেতন থাকতেন, এমনকি জর্জ ওয়াশিংটনও নিজের নামের সঙ্গে 'মহান ক্ষমতাশালী ইউনাইটেড স্টেট্‌সের প্রেসিডেন্ট'—এ ধরনের সম্বোধন শুনতে অভ্যস্ত ছিলেন। কলম্বাস নিজেকে 'মহাসমুদ্রের অধীশ্বর' এবং ভারতবর্ষের রাজপ্রতিনিধিরূপে নিজেকে প্রচার করতে ভালবাসতেন। ক্যাথারিন দি গ্রেট—তাঁর নামের কোন চিঠিতে 'হার ইম্পেরিয়াল ম্যাজেস্টি' লেখা না থাকলে সে চিঠি না খুলে ওয়েস্ট বাস্কেটে ছুঁড়ে ফেলে দিতেন। হোয়াইট হাউসে থাকাকালীন মিসেস লিঙ্কন মিসেস গ্রান্টকে ক্রুদ্ধা বাঘিনীর মত চীৎকার করে বলেছিলেন, "আমি আপনাকে বসার অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত আমার সামনে আপনি বসার সাহস পেলেন কি করে?" একবার ভেবে দেখুন তিনি নিজেকে কতখানি গুরুত্বপূর্ণ মনে করতেন।

ভিক্টর হুগোও চাইতেন—প্যারিসের নামের পরিবর্তে তাঁর নামানুসারে ঐ শহরের নূতন নামকরণ হোক। এমনকি শেক্সপীয়ারের মধ্যেও নিজের নামকে চিরস্মরণীয় করে রাখার বাসনা তীব্র হয়ে উঠেছিল।

কোন কোন বিশেষজ্ঞের মতে উন্মাদের স্বপ্নের দেশে একজন মানুষ, নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করতে বা তার আকাঙ্খা পূর্ণ করতে যা তাকে রূঢ় বাস্তব সেই গুরুত্বের অনুভূতি থেকে বঞ্চিত করেছে এবং তাকে আশাহত করেছে, সত্যিকারের উন্মাদ হয়। সেইজন্য আমেরিকার হাসপাতালগুলো অন্যান্য রোগীর তুলনায় মানসিক রোগীর সংখ্যা অনেক বেশী।

এইসব মানুষের উন্মাদ হওয়ার পিছনে কোন্ কোন্ কারণ প্রত্যক্ষভাবে দায়ী এই প্রশ্নটা লেখক একবার প্রখ্যাত একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে উত্থাপন করেছিলেন। তিনি প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার অক্ষমতার কথা স্বীকার করে বলেছিলেন যে মানুষের উন্মাদ হওয়ার পিছনে নির্দিষ্ট কোন কারণ সম্বন্ধে যথেষ্ট নিশ্চিত নন।

প্রকৃতপক্ষে মানুষ যে সমস্ত স্বপ্ন দেখে, যা কিছু আকাঙ্খা করে তার অধিকাংশই বাস্তবায়িত হতে পারে না। রূঢ় বাস্তবের আঘাতে সেইসব আশা আকাঙ্খা বা স্বপ্ন সৌধ ভেঙ্গে খান খান হয়ে যায়। ফলে অতৃপ্তি, ক্ষোভ এবং অবদমিত আকাঙ্খা—সর্বোপরি নিজেকে গুরুত্বহীন মনে করা—তার মানসিক ভারসাম্যকে নষ্ট করে দেয়। এই প্রসঙ্গে পূর্বোক্ত মনোরোগ বিশেষজ্ঞ লেখকের কাছে একটা ঘটনা বর্ণনা করেছিলেন। তাঁর নিজের জবানীতে সেই কাহিনীটি এখানে বিবৃত করা হল ঃ—

আমার এক রোগিনী আছেন যাঁর বিবাহিত জীবন এক ভয়ঙ্কর দুর্ভাগ্যের সূচনা করেছিল। ভদ্রমহিলা চেয়েছিলেন স্বামীর ভালবাসা, যৌনতৃপ্তি, সন্তান-সন্ততি এবং সামাজিক মর্যাদা। কিন্তু জীবন তার সমস্ত আশা আকাঙ্খাকে অঙ্কুরেই বিনষ্ট করেছিল। তাঁর স্বামী তাকে আদৌ ভালবাসত না। তার কাছ থেকে তিনি পেয়েছিলেন শুধু অবহেলা, লাঞ্ছনা এবং অপমান। তিনি স্বামীর কাছে এতটাই বিরক্তিকর হয়ে উঠেছিলেন এবং সেই লোকটি তাঁকে এতই অপছন্দ করত যে সে তাঁকে ডিনারে সঙ্গ দিতেও যথেষ্ট আপত্তি করত। সুতরাং সে তার স্ত্রীকে উপরতলায় তার ঘরে

খাবার দিয়ে আসতে বাধ্য করত। তিনি সামাজিক মর্যাদা ও সন্তান লাভে বঞ্চিত হলেন। এইভাবে নিঃসন্তান অবস্থায় অসম্মান ও অবহেলার গ্লানি, নিদারুণ মনোকষ্ট ও একাকীত্বের যন্ত্রণা—যখন তাঁর পক্ষে সহ্য করা অসম্ভব হয়ে উঠল—ভদ্রমহিলা তাঁর মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেললেন। তারপর থেকে সে এক কল্পনার জগতে বাস করতে শুরু করল। কল্পনায় তার মনে হয় সে যেন তার নিষ্ঠুর স্বামীকে পরিত্যাগ করেছে এবং তার সঙ্গে একজন ভদ্র এবং হৃদয়বান মানুষের বিয়ে হয়েছে। তাঁর একটি সুন্দর সন্তানও হয়েছে। সে যেন শিশুটির মা, মা ডাক সর্বদা শুনতে পায়। তিনি তাঁর জীবনের সমস্ত স্বাভাবিকত্ব হারিয়ে ফেলেছেন। তিনি তাঁর স্বপ্ন-কল্পনার জীবন নিয়েই আনমনে দিন কাটান। নিষ্ঠুর বাস্তবের আঘাত এখন আর তাঁর অনুভূতিতে ধরা পড়ে না।

অনেকে আবার অন্যের কাছে নিজেদের গুরুত্বপূর্ণ করে তোলার জন্য পাগলের ভূমিকা নেন। একবার ভেবে দেখুন—আপনি বা আমি মানুষকে সত্যিকারের উৎসাহিত বা অনুপ্রাণিত করে কি অপূর্ব এক যাদুর প্রভাব সৃষ্টি করতে পারি। আমেরিকার ব্যবসার দুনিয়ায় অন্যতম প্রথম শ্রেণীর মানুষ হলেন চার্লস সোয়াব—যাঁকে বছরে দশ লক্ষ ডলার বেতন দেওয়া হত।

১৯২১ সালে নবনির্মিত ইউনাইটেড স্টীল কোম্পানীর প্রেসিডেন্ট পদের যোগ্যতম ব্যক্তি হিসাবে এ্যান্ড্রু কার্নেগী তাঁকে নির্বাচিত করেন। তখন চার্লস সোয়াব ছিলেন আটত্রিশ বছর বয়সের একজন যুবক।

এ্যান্ড্রু কার্নেগী কেন তাঁকে এই বিরাট অঙ্কের পারিশ্রমিক দিতেন? চার্লস সোয়াব কি বিরল প্রতিভার অধিকারী ছিলেন? না স্টীল উৎপাদনের ক্ষেত্রে অন্যান্য দক্ষ প্রযুক্তিবিদ্‌দের তুলনায় আরো অনেক বেশী দক্ষ ছিলেন? না।

চার্লস সোয়াব নিজে লেখককে বলেছিলেন—তাঁর অধীনে যে সমস্ত কর্মী কাজ করেন—স্টীল উৎপাদনের ক্ষেত্রে তাঁদের জ্ঞান বা দক্ষতা তাঁর জ্ঞান বা দক্ষতার তুলনায় অনেক বেশী।

তাঁকে এই বিরাট অঙ্কের বেতন দেওয়ার প্রকৃত কারণ হল জনসংযোগে তিনি ছিলেন অসাধারণ পারদর্শী। লেখক তাঁর কাছে জানতে চেয়েছিলেন কিভাবে তিনি এই বিশেষ গুণের অধিকারী হয়েছেন। তাঁর কৌতূহল মেটাবার জন্য চার্লস তাঁকে সব কিছু খুলে বলেছিলেন। লেখকের মনে হয়েছিল—তাঁর ঐ কথাগুলো ব্রোঞ্জে খোদাই করে প্রতিটি গৃহ, স্কুল, কলেজ, আদালত অফিসে সর্বত্র টাঙিয়ে রাখা উচিত যাতে ছাত্র-ছাত্রীরা ল্যাটিনের ক্রিয়ারূপ অথবা ব্রাজিলে বাৎসরিক বৃষ্টিপাতের মত অপ্রয়োজনীয় বিষয়গুলোকে মুখস্থ না করে তাঁর মূল্যবান শব্দসম্বলিত বাক্যগুলোকে স্মৃতিতে ধরে রাখার চেষ্টা করে।

চার্লস যে মূল্যবান কথাগুলো বলেছিলেন সেগুলো যদি আমরা সঠিকভাবে অনুসরণ করে চলতে পারি তাহলে আপনার বা আমার জীবনে অভাবনীয় আমূল পরিবর্তন ঘটে যাবে।

তাঁর অবিস্মরণীয় উক্তিগুলো ছিল এইরকম, "মানুষের অন্তর্নিহিত উৎসাহকে জাগ্রত করে তোলাই আমার অসাধারণ ক্ষমতা হিসাবে বিবেচনা করি। আমি সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদের অধিকারী এবং একজন মানুষের মধ্যে যে শ্রেষ্ঠ গুনগুলোর সমন্বয় ঘটেছে—উৎসাহ-উদ্দীপনার মাধ্যমে সেগুলোকে জাগ্রত এবং বিকশিত করা এবং সেগুলোর সর্বাঙ্গীন উন্নতি সাধন করাই আমার পদ্ধতি।"

"অপরের সমালোচনা একজন মানুষের সমস্ত উচ্চাকাঙ্খাকে অঙ্কুরেই বিনষ্ট করে। আমি কখনও অপরের সমালোচনা করি না, সমস্ত কাজে তাকে উৎসাহ ও প্রেরণা দেওয়াতে আমি বিশ্বাসী।

আমি কারোর উপর দোষারোপ করার থেকে তার প্রশংসা করতেই বেশী আগ্রহী। আর এই নীতিই হল আমার সাফল্যের গোপন কথা।"

এই নীতিটিকে তিনি সমস্ত অন্তর দিয়ে গ্রহণ করতে পেরেছিলেন বলেই তিনি সাফল্যের স্বর্ণশিখরে উঠতে পেরেছিলেন। কিন্তু গড়পরতা মানুষ এই নীতি বা তত্ত্বে বিশ্বাসী নয়। তাই চার্লস সোয়াব এই অনন্য সাধারণ ব্যক্তিত্ব এবং অসাধারণ জনপ্রিয় একজন মানুষ হিসাবে চিহ্নিত। এ্যান্ড্রু কার্নেগীর সাফল্যের গোপন রহস্য ছিল এটাই। তিনি প্রকাশ্যে এবং গোপনে সহকর্মী এবং পরিচিত সকলের প্রশংসা করতে আগ্রহী ছিলেন। তিনি তাঁর স্মৃতিস্তম্ভেও তাঁর সহকারীদের প্রশংসা করে গেছেন। তিনি তাঁর সমাধি প্রস্তর-ফলকের উপরের উক্তিটি তিনি তাঁর জীবিতাবস্থায় নিজেই রচনা করে গেছিলেন। প্রস্তর ফলকটিতে লেখা ছিল, "এখানে শায়িত আছেন এমন একজন মানুষ যিনি জানতেন কিভাবে মানুষকে আপন করে নিতে হয় যাঁরা তাঁর নিজের থেকে অনেক বেশী দক্ষ এবং অভিজ্ঞ।"

জন ডি রকফেলার হাজার হাজার মানুষের সঙ্গে প্রীতিপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার এবং তা বজায় রাখার ক্ষমতা অর্জন করেছিলেন। অত্যন্ত দুরূহ ও জটিল সমস্যার মুখোমুখি হলেও তিনি নিজে স্থির ও অবিচলিত থাকার অভ্যাস গড়ে তুলেছিলেন।

এবার আমি আপনাদের কাছে ফ্লোরেন্স জিগফিল্ডের কাহিনী বর্ণনা করব।

জিগফিল্ড, ব্রডওয়ে থিয়েটারকে তাঁর ব্যক্তিত্বের আলোকে উজ্জ্বল করে তুলেছিলেন। তিনি কোন্ চরিত্রের অধিকারী ছিলেন? কোন্ উপায়ে তিনি অসাধ্য সাধন করতেন? জিগফিল্ড মার্কিন ললনাদের গৌরবান্বিত করার সূক্ষ্ম পদ্ধতিটি শৈল্পিক দক্ষতায় আয়ত্ত করতে পেরেছিলেন।

প্রতিবছর অতি সাধারণ মনের নূতন নূতন মেয়েদের তিনি তাঁর থিয়েটারের জন্য নির্বাচন করতেন এবং এর মাধ্যমে তাদের অন্তর্নিহিত প্রতিভাকে জাগিয়ে তুলতেন এই জিগফিল্ড। তাছাড়া তিনি তাদের পরিণত করতেন রহস্যময় ঐন্দ্রজালিক রূপের প্রলুব্ধকর প্রতীকে। তিনি উৎসাহদানের মূল্য সম্বন্ধে যথেষ্ট সচেতন ছিলেন বলে তাদের নানাভাবে উৎসাহ যুগিয়ে তাদের আভ্যন্তরীন বা অন্তর্নিহিত শক্তিকে জাগ্রত করে সেটাকে উন্নততর পর্যায়ে নিয়ে যেতে পারতেন।

তাছাড়াও তিনি সাধারণ কর্মীদের অর্থনৈতিক উন্নতির বিষয়টির উপর যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করতেন এবং ব্যাপারটাকে অত্যন্ত সহানুভূতি এবং সহৃদয়তার সঙ্গে গ্রহন করতেন। যে সমস্ত তরুনী শিল্পী একতান সঙ্গীতে অংশগ্রহণ করত—তিনি তাদের সাপ্তাহিক বেতন ত্রিশ ডলার থেকে বাড়িয়ে একশ পঁচাত্তর ডলার করেছিলেন। মহিলাদের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের ব্যাপারে জিগফিল্ড ছিলেন অদ্বিতীয়।

যে কোন নাটকের প্রথম রজনীতে চরিত্রাভিনেতা বা অভিনেত্রীদের কাছে টেলিগ্রামের মাধ্যমে অভিনন্দন বার্তা পাঠাতে তিনি ভুলতেন না। এবং প্রত্যেক কোরাস গায়িকার হাতে তুলে দিতেন আমেরিকার সর্বোৎকৃষ্ট গোলাপ গুচ্ছ।

এমার্সনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি উক্তি হল, "আমি যে সমস্ত মানুষের সংস্পর্শে এসেছি তাঁরা আমার থেকে অনেক উন্নত স্তরের গুণগত বৈশিষ্ট্যের অধিকারী। তাঁদের সেই গুণগুলোকে আমি গ্রহণ করার চেষ্টা করি।

মানুষকে সর্বদা সৎ এবং একনিষ্ঠ উৎসাহ দানে অনুপ্রাণিত করুন।

তৃতীয় অধ্যায়

একজন কর্মী মানুষের সহায়ক হয় গোটা বিশ্ব কর্মহীন মানুষকে একাকী নিঃসঙ্গ অবস্থায় পথ চলতে হয়

আমার মাছ ধরার শখ চিরকালের। সেজন্য প্রতিবছর গ্রীষ্মকালে আমি মাছ ধরতে যাই। মাছের চার হিসাবে ক্রীম আর স্ট্রবেরী আমি ব্যক্তিগতভাবে বিশেষ পছন্দ করি। কিন্তু রহস্যময় কোন কারণে মাছেরা কীট পতঙ্গ খেতে ভালবাসে। সুতরাং আমি মাছ ধরতে গেলে নিজের পছন্দের কথা ভুলে গিয়ে মাছেদের পছন্দের উপরেই বেশী গুরুত্ব দিই। সুতরাং বঁড়শীতে স্ট্রবেরী বা ক্রীমের পরিবর্তে একটা পোকা বা ফড়িং গেঁথে ঝুলিয়ে দিই।

মানুষের ক্ষেত্রে এই কৌশলটা ব্যবহার করলে আমাদের জীবনের অনেক জটিল সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে। লয়েড জর্জ—প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময়ে মাছ ধরার এই নীতিটিকে প্রয়োগ করেছিলেন এবং এর ফলস্বরূপ তিনি পরবর্তীকালে গ্রেট ব্রিটেনের প্রধান মন্ত্রীত্বের পদে আসীন হয়েছিলেন। তিনি নিজের চিন্তাভাবনার থেকে অন্যের চিন্তাধারার উপর বেশী গুরুত্ব আরোপ করতেন। সেজন্য অন্যান্য যুদ্ধকালীন নেতৃবৃন্দ যেমন, উইলসন, অরল্যান্ডো, ক্লিমেসোর নাম মানুষ বিস্মৃত হয়েছে।

আমরা যা কিছু আকাঙ্খা করি তা নিয়ে সর্বদা চিন্তা-ভাবনা করা শিশু সুলভ আচরণ বলে মনে হলেও বাস্তবে কথাটার কোন সত্যতা এখনও পর্যন্ত প্রমাণিত হয়নি। কারণ আপনি যা চাইছেন সে বিষয়ে নিশ্চয়ই আপনি আগ্রহী হয়ে উঠবেন।

ধরা যাক ভবিষ্যতে আপনি কাউকে দিয়ে কিছু করাবার চেষ্টা করবেন। আপনি জানেন আপনার ছেলে ধূমপানে অভ্যস্ত কিন্তু আপনি ধূমপানের ঘোর বিরোধী। আপনি চান আপনার ছেলে ধূমপানের অভ্যাস ত্যাগ করুক। তখন আপনি কি করবেন? আপনি তাকে কোনরকম উপদেশ দিতে যাবেন না বা আপনি যা চাইছেন সে বিষয়ে একটি শব্দও উচ্চারণ করবেন না। কিন্তু তাদেরকে আপনার দেখিয়ে বা বুঝিয়ে দিতে হবে যে এই ধূমপানই তাদের বাস্কেট বল খেলার এবং একশ গজ দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ থেকে বঞ্চিত করবে।

প্রফেসর হ্যারী ওভারস্ট্রীট তাঁর বিখ্যাত গ্রন্থ Inflencing human behaviour-এ বলেছেন—আপনার প্রাথমিক আকাঙ্খা থেকেই সংশ্লিষ্ট বিষয়ে কাজের সূচনা হয়। ব্যবসার ক্ষেত্রে, রাজনীতিতে, স্কুল কলেজে বা গৃহের কর্তা ব্যক্তিকে যে উপদেশ দেওয়া যেতে পারে তা হল কোন ব্যক্তির মধ্যে প্রাথমিকভাবে কোন কিছু লাভ করার জন্য তীব্র আকাঙ্খা বা আগ্রহ সৃষ্টি করুন। যাঁর মধ্যে এ ধরনের কাজ করার শক্তি থাকে সমস্ত পৃথিবীর মানুষকে তিনি তাঁর পাশে পাবেন আর সেটা *যিনি করতে ব্যর্থ হন—তাঁকে একাকী নির্জনে পথে চলতে হয়।*

স্কচ এ্যান্ড্রু কার্নেগী তাঁর বাল্যকালে হতদরিদ্র অবস্থায় ঘণ্টায় দু সেন্টের বিনিময়ে অত্যন্ত শ্রমসাধ্য জীবিকা শুরু করেছিলেন এবং পরবর্তীকালে তাঁর সঞ্চিত অর্থের পরিমাণ দাঁড়িয়েছিল তিনশো পঁয়ষট্টি মিলিয়ন ডলার।

তাঁর এই সাফল্যের রহস্য একটাই। তিনি জীবনের শুরু থেকেই শিখে বা বুঝে গিয়েছিলেন যে মানুষের উপর প্রভাব বিস্তার করার একমাত্র পদ্ধতি হল—সে যা চায় সর্বদা সেই চাওয়ার

অনুকুলে কথা বলা।

তাঁর স্কুল জীবন মাত্র চার বছরের তবু মানুষকে সঠিকভাবে পরিচালনা করার দক্ষতা অর্জ্জন করেছিলেন। আগামীকাল হয়ত আপনাকে কাউকে দিয়ে কাজ করিয়ে নেবার প্রয়োজন হতে পারে কিন্তু তার আগে একটু চিন্তা করুন—আপনি কোন পদ্ধতি গ্রহণ করলে বা কিভাবে কথা বললে—লোকটির মধ্যে কাজটা করার আগ্রহ তৈরী হবে? এই প্রশ্নটাই আমাদের আকাঙ্খা সম্বন্ধে অহেতুক তর্ক-বিতর্ককে এড়াতে সাহায্য করবে।

লেখক প্রতি বছর কুড়িটি রাত্রের চুক্তিতে একটি হোটেলের বলরুম ভাড়া নিতেন। তাঁর উদ্দেশ্য ছিল—কোন একটি বিষয়ে ধারাবাহিক বক্তৃতা দেওয়া।

একবার বছরের গোড়ার দিকে অর্থাৎ সেমিনার শুরু হওয়ার কয়েকদিন আগে হঠাৎ তাঁকে জানানো হল—তিনি আগে যে ভাড়া দিতেন তার তিনগুন ভাড়া দিতে হবে। ইতিমধ্যে তাঁর সমস্ত টিকিট ছাপানো, সেগুলো বিশিষ্ট ব্যক্তিদের কাছে পৌঁছে দেবার ব্যবস্থা করা এবং সবরকম প্রচারের কাজ শেষ হয়ে গিয়েছিল। তারপর তিনি ওরকম একটা খবর পেলেন। তিনি পড়লেন অথৈ জলে। ব্যাপারটা নিয়ে কথা বলার জন্য বলরুমের ম্যানেজারের সঙ্গে দেখা করে তাঁকে বললেন। "হঠাৎ এ ধরনের একটা চিঠি পেয়ে বিশেষ মর্ম্মাহত হয়েছি। কিন্তু সেজন্য আপনাকে দায়ী করতে পারি না। আপনার জায়গায় আমি থাকলে আমিও আপনাকে ঐরকম একটা চিঠি লিখতাম। একজন ম্যানেজার হিসাবে আপনার কর্ত্তব্য হল হোটেলের লাভের ব্যাপারে যতদূর সম্ভব সচেষ্ট হওয়া। আর সে কর্ত্তব্যে আপনি যদি অবহেলা করেন তাহলে আপনার কর্মচ্যুতি ঘটবে। আর সেটাই হওয়া বাঞ্ছনীয়।

যা হোক আপনি আমাকে একটা কাগজ দিন। আপনি যদি ভাড়া বাড়াবার জন্য জেদ করেন তাহলে তার পরিপ্রেক্ষিতে যে সুবিধা বা অসুবিধাগুলো আপনার উপর বর্ত্তাবে—সেগুলো আমি এই কাগজটায় লিখে ফেলব।

ম্যানেজার আমাকে একখানি কাগজ দিলেন। সেটাকে নিয়ে তার মাঝখানে একটা লাইন টেনে দুটো ভাগে ভাগ করলাম। একদিকে লিখলাম সুবিধা আর অন্যদিকে লিখলাম অসুবিধা।

সুবিধার নীচের অংশে লিখলাম—'বলরুম খালি আছে' সুতরাং আপনি ঐ খালি বলরুমকে কোন নাচগানের অনুষ্ঠানের জন্য বা কোন সভার কাজ পরিচালনার জন্য ভাড়া দিতে পারবেন। তাহলে ঐ সমস্ত ব্যাপার থেকে আপনি যে পরিমাণ অর্থ উপার্জন করতে পারবেন তা ধারাবাহিক বক্তৃতার জন্য দেয় অর্থের পরিমাণের থেকে অনেক বেশী। সেজন্য আমি যদি কুড়িটি রাত্রির জন্য আপনার এই বলরুমটাকে আটকে রাখি তাহলে আপনার লাভের পরিবর্ত্তে প্রচুর ক্ষতি হয়ে যাবে

এবার অসুবিধার ব্যাপারগুলো একটু হিসাব করে দেখা যাক। প্রথমতঃ আমার কাছ থেকে আপনার উপার্জ্জন বাড়ার পরিবর্তে আপনার উপার্জন অনেক কমে যাবে। প্রকৃতপক্ষে আপনার প্রচুর আর্থিক ক্ষতি হবে কারণ আপনি যে ভাড়া দাবী করছেন সে দাবী পূরণ করা আমার পক্ষে কোন ক্রমেই সম্ভব নয়। সে কারণে আমাকে এই বক্তৃতা দেবার জন্য অন্য কোন জায়গা ভাড়া নিতে হবে।

দ্বিতীয়তঃ এই বক্তৃতার আকর্ষণে শহরের বহু বিদগ্ধ শিক্ষিত জ্ঞানীগুণী এবং সমাজের বিশিষ্ট এবং সম্মানিত ব্যক্তিদের সমাগম হবে আপনার এই হোটেলে। ফলে আপনার হোটেলের মর্যাদা

অনেকখানি বেড়ে যাবে। তাছাড়া আপনার হোটেলেরও একটা বিরাট বিজ্ঞাপন হয়ে যাবে। আপনি সংবাদপত্রে পাঁচহাজার ডলার খরচ করে বিজ্ঞাপন দিলে আপনার হোটেল দেখতে যত না লোক আসবে—তার থেকে অনেক বেশী লোক আপনার এই হোটেলে আসবে আমার বক্তৃতা শোনার জন্য।

কাগজটাতে সমস্ত কথাগুলো লিখে ম্যানেজারকে দিলাম। তারপরে বললাম—অনুগ্রহ করে আপনি সুবিধা অসুবিধাগুলো একটু বিচার করে দেখবেন—তারপর আপনি ভেবে চিন্তে আপনার মতামত জানালে আমি কতৃজ্ঞ থাকব।

পরের দিন তাঁর কাছ থেকে একটা চিঠি পেলাম। সেটা থেকে জানতে পারলাম—তিনি মাত্র পঞ্চাশ টাকা ভাড়া বাড়িয়েছেন। এখানে একটা ব্যাপার লক্ষ্যনীয়। আমি যা চেয়েছি সে ব্যাপারে কিন্তু একটাও শব্দ আমি উচ্চারণ করিনি। বরং হোটেল ম্যানেজার যা চেয়েছেন এবং কিভাবে তিনি সেটা পেতে পারেন আমি সর্বদা সে বিষয়ে কথা বলে গেছি। এটা করার পরিবর্তে আমি যদি ক্ষিপ্ত হয়ে তাঁর অফিসে গিয়ে তাঁকে আমার পক্ষের কারণগুলো দেখিয়ে তাঁর বিরুদ্ধে অভিযোগ করতাম তাহলে—একটা তর্ক-বিতর্কের সৃষ্টি হত এবং আপনারা নিশ্চয়ই জানেন এই তর্কবিতর্কের পরিণতি কি? এমনকি আমি যদি তাঁকে বোঝাতে পারতাম যে অন্যায় বা ভুলটা তাঁরই—তাহলে তাঁর অহঙ্কার তাঁকে নিজের ত্রুটি বা অন্যায়কে মেনে নিয়ে তাঁকে নতিস্বীকার করতে বাধা দিত।

মানুষের পারস্পরিক সম্পর্ক যে এক অতি সূক্ষ্ম শিল্পবোধের দ্বারা প্রভাবিত—সে বিষয়ে ছোট একটি উক্তি করতে গিয়ে হেনরী ফোর্ড বলেছেন, "সাফল্যের গোপন রহস্য যদি কোথাও কিছু থেকে থাকে—তা আছে অপর একজন মানুষের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গী অনুযায়ী সেগুলোকে উপলব্ধি করার ক্ষমতা এবং তার ও আপনার দৃষ্টিকোন্ থেকে ব্যাপারগুলোকে বিচার বিশ্লেষণ করার মধ্যে।"

যে কোন ব্যক্তি এ কথার সত্যতা সম্বন্ধে নিঃসন্দেহ হতে পারেন—তবুও এই পৃথিবীর নব্বই শতাংশ মানুষ নব্বই শতাংশ সময়ে—এই কথাগুলোকে মূল্যহীন মনে করেন।

পথ চলতে গিয়ে প্রায় প্রতিদিনই ক্লান্ত অবসন্ন সেলস্‌ম্যানরা কিভাবে পা টেনে টেনে হেঁটে চলেন সে দিকে আমাদের নজর পড়ে। তাঁদের এই ক্লান্তি এবং অবসাদের কারণ হল তাঁরা দারিদ্র্য এবং হতাশার কষাঘাতে জর্জরিত, নিপীড়িত, কারণ এঁদের শ্রমের তুলনায় বেতন অনেক কম। তাছাড়া কর্মক্ষেত্রে এঁরা মানসিক দিক থেকে অতৃপ্ত থেকে যান। কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে উৎসাহ ও প্রশংসা না পেয়ে তাঁদের মধ্যে হীনমন্যতা বোধ জেগে ওঠে। ফলে তাঁদের কাজের ইচ্ছাটাই ক্রমশ নষ্ট হয়ে যেতে থাকে।

এমন হতাশাগ্রস্ত মন নিয়ে যখন তাঁরা কাজ করতে বাধ্য হন—তখন ক্রেতার মনের সূক্ষ্ম ইচ্ছাটাকে অনুধারণ করার ক্ষমতা তাঁদের নষ্ট হয়ে যায়—ফলে এই ধরনের কাজে তাঁরা সাফল্য লাভে ব্যর্থ হন। তাঁরা নিজেদের কর্মক্ষেত্রে উৎসাহ ও প্ররণা লাভ করতে পারলে—কর্মজীবনে তার ভূমিকা যে কতটা মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ—সেটা তাঁরা উপলব্ধি করতে পারতেন। এঁরা কেবল মুখ বুজে অমানুষিক পরিশ্রম করে যান কিন্তু আশানুরূপ ফল কখনই লাভ করতে পারেন না। কাজের মধ্যে উৎসাহ ও প্রেরণার অভাবে তাঁদের সমস্ত কর্মদক্ষতা নষ্ট হয়ে যায়। তাঁরা নিষ্প্রাণ যন্ত্রের মত কাজ করে যান।

লেখকের বাল্যকালে গ্রামে বাস করার সময়, একজন শীর্ণ বৃদ্ধকে তাঁদের গ্রামে দাঁতের মাজন বিক্রী করতে আসতে দেখতেন। তাঁর শ্রান্ত-ক্লান্ত শরীর এবং অবসাদক্লিষ্ট মুখ দেখে কষ্টে তাঁর বুক ফেটে যেত। কিন্তু তাঁর কম বয়সের জন্য সে সময় তাঁকে কোন পরামর্শ বা উৎসাহ দিয়ে সাহায্য করার ক্ষমতা ছিল না। কিন্তু আজও সেই বৃদ্ধ ফেরিওয়ালার কষ্টের ছবিটা মাঝে মাঝে মনের আয়নায় প্রতিফলিত হয়।

পরবর্তীকালে সেলসম্যানদের মনস্তত্ব নিয়ে তিনি অনেক জ্ঞান সঞ্চয় করেছিলেন। ঐ বিষয়ে কোন এক বিখ্যাত অধ্যাপকের দুখানা বই পড়ে লেখক অত্যন্ত মুগ্ধ হয়েছিলেন। এই বই দুটি তাঁদের পেশাকে সমৃদ্ধ করতে এবং সৌভাগ্যের দ্বার খুলে দিতে ভীষণভাবে সাহায্য করবে।

লেখকের ধারণা ঐ দুখানি বই কোন সেলসম্যান যদি মনোযোগ দিয়ে পড়েন এবং সেগুলোকে অনুসরণ করে নিজের ক্ষেত্রে কার্যকরী করে তুলতে পারেন তাহলে কোন সমস্যাই তার কর্ম ও জীবিকার পথে কোন বাধা বা প্রতিকূলতা সৃষ্টি করতে পারবে না।

অধিকাংশ মানুষ ক্যালকুলাসের জটিল তত্ত্বগুলো শিখতে কলেজে বা বিশ্ববিদ্যালয়ে যান। কিন্তু কখনও তাঁদের জানতে ইচ্ছা করেনি কিভাবে তাঁদের নিজেদের মনগুলো কাজ করে।

একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করলে—ব্যাপারটা বোঝার সুবিধা হবে।

লেখক একসময় একটা বিরাট এয়ারকণ্ডিশান মেশিন উৎপাদনের কোম্পানীতে কর্মনিযুক্তির জন্য সদ্য স্নাতক কয়েকজন তরুণ তরুণীকে কিভাবে কথা বলতে হয়—সেটা শেখাবার জন্য ক্লাস নিতে শুরু করেন।

ঐ ক্লাসের একজন ছাত্র অবসর সময় অন্যান্যদের বাস্কেট বল খেলার জন্য উৎসাহিত করার জন্য বলেছিল, "আমি তোমাদের সকলকে বাস্কেটবল খেলার জন্য আহ্বান জানাচ্ছি। আমি নিজে বাস্কেটবল খেলতে খুব ভালবাসি কিন্তু গত কয়েকদিন যাবৎ ব্যায়ামাগারে গিয়ে দেখেছি—বাস্কেট বল খেলার মত যথেষ্ট লোক সেখানে নেই। মাত্র আমরা দু-তিনজন মিলে রাত্রিতে বল ছোঁড়াছুঁড়ি করে একটু আনন্দ পাওয়ার চেষ্টা করি। আমি আশা করব—তোমরা সকলেই আগামীকাল ব্যায়ামাগারে উপস্থিত থাকবে। আমরা সবাই মিলে বাস্কেটবল খেলব।"

আপনারা কি চান—সে বিষয়ে সে কিন্তু একটাও কথা বলেনি। অন্যদের মত আপনি নিশ্চয়ই কোন জিমন্যাসিয়ামে যেতে চান না। সে কি চাইছে সে বিষয়ে আপনার কোন মাথাব্যথা নেই। ব্যায়ামাগারে গিয়ে আপনি কোনরকম আনন্দও পেতে চান না।

একটা জিমন্যাসিয়ামে গিয়ে খেলাধুলার মাধ্যমে আপনি কিভাবে আপনার আকাঙ্খিত জিনিসগুলো লাভ করতে পারবেন অর্থাৎ আপনার শারীরিক ও মানসিক উন্নতির বিষয়ে আপনাকে সে কি কিছু বোঝাবার চেষ্টা করেছে? অধিকাংশ মানুষ নিজের শরীর সুস্থ রাখতে আগ্রহী। এখানে আসলে—মাথা পরিস্কার হয়, শরীর চর্চা করা যায়, ক্ষিদে বাড়ে, বিভিন্ন রকম মজার ব্যাপার উপভোগ করা যায় আর নানারকম খেলাধুলায়ও অংশ নেওয়া যায়। সেই সঙ্গে বাস্কেটবল খেলারও সুযোগ পাওয়া যাবে। সুতরাং সবাই জিমন্যাসিয়ামে যাওয়ার জন্য উৎসাহী হয়ে উঠবে।

প্রসঙ্গতঃ প্রফেসর ওভারস্ট্রীটের মূল্যবান উপদেশের পুনরুল্লেখ করা হল। "সর্বপ্রথমে একজন মানুষের অন্তর্নিহিত ব্যগ্র আকাঙ্খাকে জাগ্রত করার চেষ্টা করুন। যে এটা করতে পারে—সমস্ত পৃথিবীর মানুষ তার পাশে থাকে। যে পারে না তাকে নির্জনে একাকী পথ চলতে হয়।"

চতুর্থ অধ্যায়

এই কাজটা করুন তাহলে আপনি সকলের আকাঙ্খার পাত্র হয়ে উঠবেন

কিভাবে আপনি সকলের বন্ধুত্ব অর্জন করবেন—সেটা যদি আপনি জানতে আগ্রহী হন তাহলে নিশ্চয়ই আপনি এই বইটা পড়বেন। পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ বন্ধুজয়ীর কাছ থেকে বন্ধুত্ব লাভের কৌশলটাকে আপনি আয়ত্ত করতে পারেন। পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ সেই বন্ধুজয়ীটি কে আপনি কি সেটা অনুমান করতে পারছেন? তা যদি না পারেন—আগামীকাল যখন আপনি রাস্তা দিয়ে হেঁটে যাবেন তার সঙ্গে আপনার দেখা হয়ে যেতে পারে। যখন সে আপনার থেকে দশ ফুট দূরে সে তখন আপনার দিকে তাকিয়ে লেজ নাড়তে শুরু করবে। আপনি যদি একটু দাঁড়িয়ে তার গায়ে মৃদু চাপড় মারেন—তাহলে লাফালাফি করে সে তার সীমাহীন আনন্দ প্রকাশ করবে এবং বোঝাতে চাইবে আপনি তার কাছে কতটা গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠেছেন। আর আপনিও এটা জানেন যে তার এই অকৃত্রিম ভালবাসার মধ্যে কোন প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ উদ্দেশ্য নেই। তার এই ভালবাসার অভিব্যক্তি একান্তভাবে আন্তরিক। আপনার কাছে তার কোন সম্পত্তি বিক্রী করার বা আপনাকে বিয়ে করার তার কোন উদ্দেশ্য নেই।

আপনার বোধহয় কখনও একথাটা মনে হয়নি যে কুকুরই একমাত্র প্রাণী যাকে বেঁচে থাকার জন্য কোন কাজ করতে হয় না। একটা মুরগী ডিম পাড়ে, একটা গরু দুধ দেয়, ক্যানারী পাখি মিষ্টি সুরে গান গায় কিন্তু একটা কুকুর মানুষকে দেয় নিঃস্বার্থ আন্তরিক ভালবাসা এবং তার বিনিময়েই সে বেঁচে থাকার সুযোগ পায়।

আমি যখন পাঁচ বছরের একটি শিশু বাবা আমার জন্য পাঁচ সেন্ট খরচ করে একটা কুকুর ছানা কিনে দিয়েছিলেন। তার মাথার লোমগুলো ছিল হলুদ রঙের। সে ছিল আমার শিশুকালের আলো ও আনন্দ। তার নাম দিয়েছিলাম টিপি।

প্রতিদিন বিকেলে যখন আমি পাহাড় থেকে বাড়ী ফিরতাম তার আগে থেকে সে আমার জন্য সামনের বাগানটায় অপেক্ষা করত। যে মুহূর্তে সে আমাকে দেখতে পেত বা আমার গলার স্বর শুনতে পেত আমাকে স্বাগত এবং অভিনন্দন জানাতে তীরবেগে সে আমার কাছে ছুটে আসত। লাফিয়ে ঝাঁপিয়ে সে আনন্দ প্রকাশ করত।

পাঁচটি বছর টিপি ছিল আমার সর্বক্ষণের ছায়াসঙ্গী। তারপর একদিন দুর্যোগের রাতে মাত্র আমার থেকে দশ ফুটের দূরত্বে বজ্রাঘাতে তার মৃত্যু হয়েছিল। সেদিনই আমি হয়ে গেলাম প্রকৃত নিঃসঙ্গ বন্ধুহীন।

মানুষের সহজাত প্রবৃত্তিবশতঃ আপনার পক্ষে এটা বোঝা খুব কঠিন হবে না যে অপরকে আপনার প্রতি আগ্রহী করে তোলার চেষ্টা করে দুবছর সময়ের মধ্যে আপনি যত না লোকের বন্ধুত্ব অর্জন করতে পারবেন আপনি অপরের প্রতি আন্তরিকভাবে আগ্রহী হয়ে মাত্র দু মাসের মধ্যে তার থেকে অনেক বেশী সংখ্যক মানুষের বন্ধুত্ব ও ভালবাসা অর্জন করতে পারবেন।

আপনার বা আমার সকলের এটা জ্ঞাত তথ্য যে সমস্ত মানুষ অপরকে নিজেদের প্রতি আগ্রহী করে তোলার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকেন—তাঁরা জীবনে বিরাট ভুল করে বসেন।

মূলতঃ অধিকাংশ সময়েই বাস্তবে এটা কার্যকরী হয়ে ওঠে না। কোন মানুষই আপনার বা

আমার বা অপর কোন ব্যক্তি সম্বন্ধে আগ্রহী নন। তাঁরা সর্বদাই নিজেদের নিয়েই ব্যস্ত থাকেন। আপনার বা আমার সম্বন্ধে আগ্রহী হয়ে ওঠার ব্যাপারে তাঁরা সর্বদা উদাসীন থাকেন।

নিউইয়র্কের একটা নামকরা টেলিফোন কোম্পানী, টেলিফোনে কথোপকথনের সময়ে কোন শব্দটি সব থেকে বেশী বার উচ্চারিত হয় সেটা জানার জন্য এ বিষয়ে একটা সমীক্ষা চালিয়েছিলেন। সেটা অনুমান করা নিশ্চয়ই আপনার পক্ষে খুব কঠিন হয়ে উঠছে না। শব্দটা একটি পারসোন্যাল প্রনাউন অর্থাৎ শব্দটি হল আমি। দেখা গেল, পাঁচশো টেলিফোনে কথোপকথনের সময়—এই 'আমি' শব্দটি তিন হাজার নশোবার ব্যবহৃত হয়েছে।

মনে করুন আপনি এবং আপনার আত্মীয় পরিজন বন্ধু-বান্ধব মিলে একটা গ্রুপ ফটো তুললেন। যখন আপনাকে গ্রুপফটোগ্রাফটা দেখানো হবে আপনার চোখ দুটো কি প্রথমেই আপনাকে খুঁজবে না?

যদি আমরা অপরকে প্রভাবিত ক'রে তাদেরকে আমাদের নিজেদের প্রতি আগ্রহী করে তোলার চেষ্টা করি তাহলে আমরা প্রকৃত সৎ এবং অকপট বন্ধুলাভে চিরজীবনই বঞ্চিত থাকব।

ভিয়েনার প্রখ্যাত মনোবিজ্ঞানী—আলফ্রেড এ্যাডলার—"হোয়াট লাইফ উড মীন টু ইউ"—নামে একটা গ্রন্থ রচনা করেছিলেন। তাতে তিনি বলেছেন, যে ব্যক্তি অপরের সমস্ত ব্যাপারে উদাসীন, নিরাসক্ত বা নির্লিপ্ত থাকে সে জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে নানা রকম বাধা বিপত্তি ও প্রতিকূলতার সম্মুখীন হয়, ফলে সে শুধু নিজের নয় অন্যেরও যথেষ্ট ক্ষতি করে, আর এধরনের মানুষ জীবনের প্রতি ক্ষেত্রে, প্রতিটি কাজে ব্যর্থতার শিকার হয়।

পথ চলার সময় আপনার হয়ত নজরে পড়ে বিশেষ বিশেষ স্থানে মনীষীদে বানী শিলাপত্রে খোদাই করা আছে আর আপনি হয়ত সেগুলো পড়েনও। আলফ্রেড এ্যাডলারের মূল্যবান উক্তিটি যদি ঐ রকমই কোন একটি শিলাপত্রে উৎকীর্ণ থাকত তাহলে সেটা পড়ে তা থেকে আমরা যে জ্ঞানার্জন বা শিক্ষালাভ করতাম তা আমাদের জীবনকে উল্লেখযোগ্য সাফল্যে পূর্ণ করে দিতে সহায়তা করত।

সেটাই প্রেসিডেণ্ট থিওডোর রুজভেল্টকে আশ্চর্যজনকভাবে জনপ্রিয় করে তুলতে সাহায্য করেছিল।

তাঁর পরিচারকরা পর্য্যন্ত তাঁকে গভীর সম্মান ও শ্রদ্ধার চোখে দেখত। তাঁর একজন খানসামা তাঁকে কেন্দ্র করে একটি গ্রন্থ রচনা করেছিল। গ্রন্থটির নাম 'থিওডোর রুজভেল্ট, হিরো টু হিজ ভ্যালেট'। তাঁর সান্নিধ্য লাভের যাদের সৌভাগ্য হয়েছিল তাঁরা প্রত্যেকে তাঁর সৌজন্যপূর্ণ অমায়িক ব্যবহারে মুগ্ধ হয়ে যেতেন। কারোর সঙ্গে কথা বলার সময়ে তাঁর কণ্ঠস্বরে ফুটে উঠত অপূর্ব ভদ্রতা ও সৌজন্যবোধ। ফলে তাঁর বিরোধী দলের লোকেরা তাঁর মিষ্টি ও প্রীতিপদ আন্তরিক ব্যবহারে মুগ্ধ হয়ে যেত।

আমি আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে একটা বিষয়ে নিশ্চিত হতে পেরেছিলাম, যে কোন ব্যক্তির পক্ষে একজন গুরুত্বপূর্ণ এবং অত্যন্ত ব্যস্ত একজন মানুষের প্রতি আগ্রহান্বিত হয়ে তাঁর মনোযোগ, সময় এবং সহযোগিতা অর্জন করা আদৌ কঠিন হয় না।

কয়েক বছর আগে আমি ব্রুকলীন ইন্সটিটিউটে কাল্পনিক গল্প এবং উপন্যাস লেখার শিক্ষা দানে ব্রতী ছিলাম। ফ্যানিহার্স্ট, ক্যাথলীন নরিস, ইডা ট্যারবেল, এ্যালবার্ট পেসন এবং টার হিউনের মত ব্যস্ত এবং বিশিষ্ট সাহিত্যিকরা যাতে ব্রুকলীনে আমাদের শিক্ষাকেন্দ্র এসে আমাদের ছাত্রদের

দিকে মূল্যবান সাহায্য, সহযোগিতা এবং অভিজ্ঞতার হাত বাড়িয়ে দেন সেটা আমাদের আন্তরিকভাবে কাম্য ছিল। সুতরাং তাঁদের কাছে এই মর্ম্মে পত্র লিখলাম যে আমরা তাঁদের কাজের যথেষ্ট প্রশংসা করি এবং তাঁদের অমূল্য অভিজ্ঞতা এবং প্রতিভার গুনগ্রাহী। আর তারই পরিপ্রেক্ষিতে আমরা তাঁদের অমূল্য উপদেশ গ্রহণ করতে এবং তাঁদের সাফল্যের গোপন রহস্য সম্বন্ধে অবগত হতে অশেষ আগ্রহী।

প্রত্যেকটা চিঠিতে ঐ শিক্ষাকেন্দ্রের প্রায় দেড়শ জন ছাত্রের স্বাক্ষর ছিল। চিঠিতে আরো কয়েকটি বাক্য সংযোজিত হয়েছিল। তাতে লেখা ছিল, "আমাদের পক্ষে এটা অনুধাবন করা আদৌ কষ্টসাধ্য ব্যাপার নয় যে আপনারা অত্যন্ত ব্যস্ত এবং এত ব্যস্ত যে একটা বক্তৃতার বক্তব্যও আপনাদের পক্ষে লেখা সম্ভব নয়।" সুতরাং আমরা তাঁদের নিজেদের এবং তাঁদের কর্ম্মপদ্ধতি সম্বন্ধে গুরুত্বপূর্ণ কতকগুলো প্রশ্নের একটা তালিকা তৈরী করে পত্রের সঙ্গে যুক্ত করে দিলাম। চিঠিটা পড়ে তাঁরা নিশ্চয়ই এত আন্দিত হয়েছিলেন যে তাঁরা আমাদের অভীষ্ট সফল করতে ব্রুকলীনের উদ্দেশ্যে যাত্রা করলেন।

থিওডোর রুজভেল্টের মন্ত্রী সভার রাজকোষের সেক্রেটারী লেস্‌লী এম.শ, টাফ্‌টের মন্ত্রীসভার এ্যটর্নী জেনারাল ডব্লিউ উইকারস্যাম, উইলিয়াম জিনিংগস্ ব্রায়ান, ফ্রাঙ্কলীন ডি রুজভেল্ট এবং অন্যান্য প্রখ্যাত ব্যক্তিদেরও আমার পাবলিক স্পীকিং এর ক্লাসের ছাত্রদের অনুপ্রেরণা মূলক উপদেশ দেওয়ার জন্য প্রভাবিত করতে পেরেছিলাম।

আমাদের মধ্যে অনেকেই কোন কারখানার কর্ম্মী বা কোন অফিসের কেরানী আবার কেউ বা সিংহাসনে অধিষ্ঠিত কোন নৃপতি। আমরা সকলেই কিন্তু সেই সমস্ত লোককে বিশেষভাবে পছন্দ করি যাঁরা আমাদের প্রশংসা করেন এবং যাঁরা আমাদের গুনগ্রাহী। উদাহরণ হিসাবে জার্ম্মানীর কাইজারের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য

প্রথম মহাযুদ্ধের শেষে সমস্ত পৃথিবীর শুভবুদ্ধি সম্পন্ন মানুষের কাছে হীন-ঘৃণ্য এবং জঘন্যতম একজন মানুষ হিসাবে এই কাইজার চিহ্নিত হয়ে আছেন। এমনকি তাঁর নিজের দেশের লোকেরা তাঁকে তীব্র ঘৃণায় ধিক্কার জানিয়েছিলেন যখন তিনি প্রাণভয়ে আত্মগোপন করেছিলেন হল্যান্ডে, তাঁর প্রতি সহস্র সহস্র, লক্ষ লক্ষ মানুষের ঘৃণা এত তীব্র ছিল যে-তাঁরা যদি তাঁর দেহের প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ছিঁড়ে টুকরো টুকরো করে ফেলতে পারতেন অথবা জীবন্ত দগ্ধ করতে পারতেন তাহলে হয়ত তাঁরা সামান্য সান্তনা লাভ করতে পারতেন।

পৃথিবীর আপামর জনসাধারণের কাছ থেকে তীব্র ঘৃণা, অপমান, লাঞ্ছনার গ্লানি বহন করতে করতে যখন নিঃসঙ্গ নির্বাসিত কাইজার ক্ষতবিক্ষত হচ্ছেন আর তিলেতিলে দগ্ধ হচ্ছেন তখন এই ক্রোধের জ্বলন্ত অগ্নিতান্ডবের মধ্যে একটি বালক তাঁর কাছে প্রশংসাসূচক এবং মমতা পূর্ণ একখানি সরল সুন্দর চিঠি পাঠায়।

ছেলেটি চিঠিটা যেমন লিখেছিল, "আপনার মত মহান বীরের সম্বন্ধে অন্য লোকে কি ভাবছে আর ভাবছে না তাতে আমার কিছু যায় আসে না। আমি সর্বদা আমার এই মহান বীর সম্রাটের প্রতি চিরকাল আমার অকুণ্ঠ ভালবাসা ও শ্রদ্ধা জানিয়ে যাব।" এই চিঠির ভাষার মধ্যে যে গভীর শ্রদ্ধা ও আন্তরিকতা মিশে ছিল তা কাইজারের মত মানুষের অন্তরকে এমনভাবে স্পর্শ করল যে তিনি ছেলেটিকে তাঁর সঙ্গে দেখা করার জন্য আমন্ত্রণ জানালেন। তার মা ছেলেটিকে সঙ্গে করে নিয়ে এলেন। কাইজার তার মাকে বিয়ে করে ছেলেটির পরম আন্তরিকাতর প্রতিদান দিলেন।

কারো কাছ থেকে ছেলেটিকে কিন্তু শিখতে হয়নি কিভাবে মানুষের বন্ধুত্ব অর্জন করতে হয়। সহজাত প্রবৃত্তি থেকে তার এই চেতনার উন্মেষ ঘটেছিল।

আমাদের উদ্দেশ্য হয় যদি অপরের বন্ধুত্ব অর্জন করা তাহলে তার কার্য্য সম্পাদনের জন্য নিজেদেরকে নিয়োজিত করতে হবে যে কাজের পিছনে আমাদের ব্যয় করতে হবে শক্তি ও সময়, মনকে ত্যাগের আদর্শে উদ্বুদ্ধ করতে হবে এবং সংশ্লিষ্ট কাজের বিষয়ে করতে হবে সুপরিশীলিত চিন্তা।

যখন উইন্ডসরের ডিউক, ওয়েলস্ এর যুবরাজের পদে অভিষিক্ত হন তখন তাঁকে একবার দক্ষিণ আমেরিকা ভ্রমণ করতে যেতে হয়, কিন্তু সেখানে যাত্রার প্রস্তুতি নেওয়ার আগে তিনি বেশ কয়েকমাস ধরে স্প্যানিশ ভাষা শিখলেন যাতে সেই দেশের মানুষের সঙ্গে তাদেরই দেশের ভাষায় সহজ সাবলীল ভাবে কথা বলতে পারেন এবং মনের ভাব আদান-প্রদানে তাঁকে কোন রকম অসুবিধার সম্মুখীন না হতে হয়। এর জন্য দক্ষিণ আমেরিকার মানুষ তাঁকে অন্তরিকভাবে ভালবেসে ফেলেছিলেন।

বেশ কয়েকবছর ধরে আমি আমার বন্ধুদের জন্মতারিখ জানার ব্যাপারটার উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছি। যদিও জ্যোতিষশাস্ত্রের উপর আমার বিন্দুমাত্র বিশ্বাস নেই তবুও পরিচিত প্রত্যেকের কাছে জানতে চেয়েছি যে মানুষের স্বভাব চরিত্র বা কাজকর্ম্মের উপর জন্ম মাস বা তারিখের যে বিশেষ প্রভাব আছে সেটা সে বিশ্বাস করে কিনা? আমি তারপর সেই ভদ্রলোক বা ভদ্রমহিলার কাছে তার জন্ম মাস বা তারিখটি জানতে চেয়ে অনুরোধ করি। সেই ভদ্রলোক হয়ত বললেন নভেম্বর চব্বিশ। আমি তখন মনে মনে বারবার নভেম্বর চব্বিশ, নভেম্বর চব্বিশ এই কথা গুলো উচ্চারণ করতে থাকি। যে মূহুর্ত্তে চলে যাওয়ার জন্য আমার বন্ধুটি পিছন ফেরেন সঙ্গে সঙ্গে আমার পকেট বই টা বার করে তার জন্মতারিখটা লিখে ফেলি। পরে সেটাকে বার্থডে বুকএ নোট করে রাখি। বছরের শুরুতে আমি ক্যালেন্ডার প্যাডে এই জন্মতারিখগুলোকে তালিকা ভুক্ত করি যাতে স্বাভাবিকভাবে সেগুলো আমার চোখে পড়ে। যখন সেই জন্মদিনটি এসে পড়ে তখন আমি আমার বন্ধুদের চিঠি বা টেলিগ্রামের মাধ্যমে তার জন্মতারিখটি জানিয়ে তাকে শুভেচ্ছাবানী পাঠিয়ে দিই। ফলে আমার সম্বন্ধে এক আবেগ মিশ্রিত অনুভূতিতে তার অন্তর পূর্ণ হয়ে উঠবে যে পৃথিবীতে একমাত্র ব্যক্তি আমি যে তার জন্মতারিখটি মনে রেখেছে। এই পদ্ধতিতে আমি অগণিত মানুষের অন্তর জয় করতে সক্ষম হয়েছিলাম।

যদি আমরা কারোর বন্ধুত্ব অর্জন করতে চাই তাহলে উচ্ছ্বাস এবং উৎসাহের সঙ্গে তাঁদের অভিনন্দিত করি। যখন কেউ আপনাকে টেলিফোনে ডাকবে আপনি একই মনস্তত্তিক পদ্ধতি গ্রহণ করুন। এমন মিষ্টি সুরে 'হ্যালো' শব্দটা দিয়ে সম্ভাষণ শুরু করুন যাতে অপর প্রান্তের মানুষটির মনে হয় আপনি তার কল পেয়ে এত খুশী-এত আনন্দিত হয়েছেন যে সে আনন্দের আবেগ কে আপনি নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারছেন না।

অনেক টেলিফোন কোম্পানীতে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত এমন সমস্ত অপারেটর আছেন যাঁরা কথা বলার সময় কণ্ঠস্বরের মাধুর্য্য এবং আন্তরিকাতর স্পর্শ রাখতে পারেন। ফলে প্রেরকরা আগ্রহ ও উৎসাহে অনুপ্রাণিত হয়ে ওঠেন এবং তাঁদের মধ্যে এই অনুভূতির সৃষ্টি হয় যে কোম্পানী তাঁদের ব্যাপারে আগ্রহী।

অপরের প্রতি আপনার আগ্রহ যদি প্রকৃতই আন্তরিক হয় শুধু যে তাদের আন্তরিক প্রীতি

বন্ধুত্ব ও ভালবাসা অর্জন করবেন তাই নয় ব্যবসার ক্ষেত্রে আপনার ক্রেতাদের মধ্যে আপনার কোম্পানীর প্রতি আস্থা এবং আনুগত্যের ভাব সৃষ্টি হবে।

নিউইয়র্কের ন্যাশনাল ব্যাঙ্ক অফ নর্থ আমেরিকার প্রকাশিত এক পত্রিকায় ম্যাডেলিন রোজডেল নামের একজন আমানতকারীর একটি চিঠি প্রকাশ করা হয়েছিল যেটার বিষয়ে নীচে উল্লেখ করা হল।

"আমি আপনাদের কাছে গভীর আনন্দ এবং আন্তরিকতা প্রকাশ করে জানাই যে কিভাবে যে আপনার ব্যাঙ্কের কর্ম্মীবৃন্দকে অভিনন্দিত করব এবং কিভাবে তাঁদের কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করব তা ঠিক বুঝে উঠতে পারছি না। কর্ম্মীদের প্রত্যেকে এত ভদ্র, বিনয়ী এবং উপকারের মনোবৃত্তি সম্পন্ন যা বর্ণনা করার ভাষা আমার অজ্ঞাত। আমি তাঁদের সৌজন্যমূলক ব্যবহারে বিহ্বল-অভিভূত। একটা দীর্ঘ লাইনে দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করে এই টেলার (Teller) ভদ্রমহিলার মাধ্যমে যে গভীর ভালবাসার সঙ্গে আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারছি তাতে আমি সত্যিই আনন্দিত।"

"গত বছর আমার মা যখন দীর্ঘ পাঁচমাস হাসপাতালের শয্যায় শুয়ে চিকিৎসাধীন ছিলেন, আমি মারী পেট্রুসেলা নামের এই টেলার ভদ্রমহিলার কাছে বারবার যেতাম। কারণ তিনি আমার মায়ের পীড়ার ব্যাপারে অত্যন্ত উদ্বিগ্ন ছিলেন এবং তাঁর শারীরিক উন্নতির বিষয়ে সর্বদা খবর নিতেন।"

এই ঘটনার পরে কেউ কি বিন্দুমাত্র সন্দেহ প্রকাশ করে বলবেন যে মিসেস রোজডেল ঐ ব্যাঙ্ককে তিনি তাঁর আর্থিক নিরাপত্তার মাধ্যম হিসাবে বিবেচনা করবেন না।

মানবিক সম্পর্কের অন্যান্য আরো নীতিজড়িত আগ্রহের প্রদর্শন নিশ্চয়ই অকৃত্রিম এবং আন্তরিক হতে হবে। তাতে শুধু যিনি আগ্রহ প্রদর্শন করছেন তিনিই যে উপকৃত হবেন তাই নয়—যাঁর প্রতি আগ্রহ প্রদর্শন করা হয় তিনিও সমান ভাবে উপকৃত হন। দ্বিমুখী পথে এটা কার্য্যকারী হয়-দ্বিমুখী পথেই উভয়ে উপকৃত হন।

মার্টিন জিনস্বার্গ নিউইয়র্কের লঙ আইল্যান্ডে আমাদের কের্সের একজন শিক্ষার্থী ছিলেন। তিনি জানিয়েছিলেন কিভাবে একজন নার্সের বিশেষ আগ্রহপূর্ণ এবং আন্তরিক সেবা যত্নে তিনি সুস্থ হয়ে উঠেছিলেন, তাঁর নিজের কথায় এখানে সেটা বিবৃত করা হল।

"আমার যখন দশ বছর বয়স সে সময় অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হাড়ের একটা অপারেশান করার জন্য আমাকে শহরের এক হাসপাতালের শিশুকল্যান বিভাগে ভর্ত্তি করা হয়েছিল। আমি বুঝতে পেরেছিলাম কয়েক মাসের জন্য নানা রকম কষ্ট যন্ত্রণা সহ্য করে সেখানে আমাকে বন্দী জীবন কাটাতে হবে। বেশ কয়েক বছর আগে আমি আমার বাবাকে হারিয়েছিলাম, আমার মা আমাকে নিয়ে ছোট একটা এ্যাপার্টমেন্টে বাস করতেন এবং সেবামূলক কাজের মাধ্যমে যে অর্থ উপার্জ্জন করতেন তাতে দারিদ্র্য এবং অভাবের মধ্যে আমাদের দিন কাটাতে হত।

দুর্ভাগ্যবশতঃ আমার মা কাজে ভীষণভাবে ব্যস্ত থাকতেন বলে হাসপাতালে আমাকে দেখতে আসার সামান্য সময়টুকুও ক'রে উঠতে পারতেন না।

যত দিন যেতে লাগল ভয়, হতাশা এবং একাকীত্বের দুঃসহ যন্ত্রণায় আমি দিশাহারা হয়ে পড়তে শুরু করলাম। আমি জানতাম মা বাড়ীতে একা থেকে আমার জন্য উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তায় অস্থির হয়ে পড়ছেন তবুও তাঁর কিছু করার ছিল না। এখন তাঁর পাশে এমন কেউনেই যে তাঁকে

ডিনারে সঙ্গ দেবে, তাঁকে দুটো সহানুভূতির কথা শোনাবে। এমকি একটা রুচিকর বা তৃপ্তিজনক ডিনার করার মত যথেষ্ট অর্থও তাঁর কাছে নেই।"

"এই সমস্ত চিন্তায় আমার দুটো চোখ জলে ভরে উঠল। বালিশের ঢাকাগুলো মুখের উপর দিয়ে আমি নিঃশব্দে কেঁদে ওঠার চেষ্টা করলাম কিন্তু কান্নার বেগে আমার সমস্ত শরীর এত বেশী আলোড়িত হল যে আমি যন্ত্রণায় কুঁকড়ে উঠলাম।

"বালিশের ঢাকাটা মুখের উপর চাপাদেওয়া সত্ত্বেও কান্নার শব্দকে গোপন করা গেল না। নার্সিং এর একজন তরুণী ছাত্রী আমার ফোঁপানো কান্নার শব্দ শুনে আমার কাছে এসে আমার মুখের উপর থেকে বালিশের ঢাকাগুলো সরিয়ে দিয়ে পরম স্নেহে পরম মমতায় আমার চোখের জল মুছিয়ে দিল। সে আমাকে বলল—সেও কত নিঃসঙ্গ। সেদিন তার উপরে কাজের বেশী দায়িত্ব ছিল বলে সে তার পরিবারের মানুষদের সঙ্গ না পেয়ে সেও খুব একাকী বোধ করছে। সে আমার কাছে জানতে চাইল আমি তাকে ডিনারে সঙ্গ দেব কিনা। তারপর সে আমার উত্তরের জন্য আপেক্ষা না করে দুটো ট্রে করে খাবার নিয়ে এলো। খেতে খেতে আমার সঙ্গে নানারকম গল্প করে আমার ভয় আমার এককীত্বের যন্ত্রণা দূর করার চেষ্টা করল। যদিও বিকেল চারটেতে তার ডিউটি শেষ হয়ে যাবার কথা তবুও রাত এগারোটা পর্য্যন্ত সে আমাকে তার অমূল্য সঙ্গ দিয়ে আমাকে আনন্দের মধ্যে রাখার চেষ্টা করল। যতক্ষণ পর্যন্ত না আমি ঘুমিয়ে পড়লাম আমার সঙ্গে খেলা করল নানা ধরনের গল্প বলে আমার মনকে শান্ত করার চেষ্টা করল।"

"আমার দশ বছর বয়সের পর থেকে ধন্যবাদ এবং আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাবার মত অনেক ঘটনা আমার জীবনে ঘটেছে। কিন্তু সেই দিনটির কথা আজও আমার স্মৃতিপটে অম্লান হয়ে আছে যেদিন ঐ তরুণী নার্সটি গভীর মমতায় এবং উষ্ণ আন্তরিকতায় আমার হতাশা-ভয় এবং একাকীত্বকে সহনীয় করে তুলেছিল।"

যদি আপনি অপরের ভালবাসা বা বন্ধুত্ব প্রত্যাশা করেন। যদি আপনি কারোর সঙ্গে আন্তরিক সম্পর্ক স্থাপনে আগ্রহী হন এবং সর্বোপরি যদি আপনি পর্য্যায়ক্রমে নিজেকে এবং অপরকে সাহায্য করতে চান তাহলে এই নীতিটি কখনও ভুলে যাবেন না আর সেটা হল।

অন্য মানুষের প্রতি আন্তরিকভাবে আগ্রহী হয়ে উঠুন।

পঞ্চম অধ্যায়

কিভাবে নিজেকে অপর ব্যক্তির কাছে আকর্ষণীয় করে তুলবেন

কয়েকদিন আগে নৈশভোজের এক অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রিত হয়ে আমাকে নিউ-ইয়র্কে যেতে হয়েছিল। সেখানে যাঁদের আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল তাঁদের মধ্যে একজন মহিলাও ছিলেন। সম্প্রতি তিনি উত্তরাধিকার সূত্রে বিপুল ধন-সম্পত্তি লাভ করেছেন। নিজেকে আকর্ষণীয়া করে তোলার জন্য হীরে-জহরত মনি-মানিক্যের অত্যুজ্জ্বল অলঙ্কারে নিজেকে সাজিয়েছিলেন। পোশাক পরিচ্ছদও পরেছিলেন অত্যন্ত মূল্যবান এবং রুচিসম্পন্ন। কিন্তু মুখের কোন প্রসাধন করেননি। আর সেই মুখমন্ডলে পরিস্ফুট হয়ে উঠেছিল যে স্বার্থপরতা ও নীচতা যা তাঁর অলঙ্কার ও পোশাক পরিচ্ছদের সঙ্গে সামঞ্জস্যের সম্পূর্ণ অভাব ঘটিয়েছিল। পুরুষের মনোভাব অনুধাবন করা তাঁর তাঁর পক্ষে অসম্ভব ছিল। সম্ভবত তিনি জানতেন না যে একজন নারীর সার্বিক সৌন্দর্য্য

তার মুখমন্ডলের অভিব্যক্তির মধ্য দিয়ে প্রকাশ পায়।

চার্লস সোয়াবের প্রাণ জুড়ানো হাসি তুলনা করা যায় দশলক্ষ ডলার পরিমান আর্থিক মুল্যের সঙ্গে। তাঁর চূড়ান্ত সাফল্যের মূলে ছিল তাঁর সুমধুর ব্যক্তিত্ব এবং আকর্ষণীয় ক্ষমতা। তাঁর উজ্জ্বল হাসির মাধুর্যে পরিস্ফুট হয়ে উঠত তাঁর অসাধারণ ব্যক্তিত্ব।

মরিস শেভালিয়ারের গম্ভীর অন্ধকার মুখ দেখে আমি অত্যন্ত হতাশ হয়ে পড়তাম। কিন্তু তিনি যখন হাসতেন মনে হত ঘন কালো মেঘের বুক চিরে যেন প্রকাশ পাচ্ছে সোনা ঝরা রোদ্দুর। তাঁর এই দিগ্বিজয়ী হাসিটি না থাকলে প্যারিতে তাঁর বাবা বা ভাই এর মত আসবাব পত্র তৈরীর কাজে অত্যন্ত সাধারণ মানুষের মত তাঁকে জীবন কাটিয়ে দিতে হত। প্রতিটি মানুষের কাজের মধ্যে দিয়ে প্রকাশ পায় তার মনোভাব আর অপরের প্রতি সে কতটা আগ্রহী আর অনুগত তা তার হাসির মধ্য দিয়ে পরিস্ফুট হয়ে ওঠে।

আবার লোক ঠকানো কৃত্রিম হাসিরও অভাব নেই। তবে সেই হাসির ভূমিকা বা গুরত্ব কতখানি তা এ প্রসঙ্গে আলোচ্য বিষয় নয়। পৃথিবীর কোন মানুষই এ ধরনের হাসি পছন্দ করে না। সরল হৃদয়ের নির্মল মাধুর্যপূর্ণ হাসি একমাত্র পারে বিশ্বভূবন জয় করে নিতে।

নিউ-ইয়র্কের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দপ্তরের নিয়োগকর্তা আমাকে একটা প্রশ্ন করেছিলেন, কোন নিয়োগকর্ত্তা কোন শূন্য পদ পূরনের জন্য কি ধরনের কর্ম্মীর প্রয়োজন অনুভব করবেন? দর্শন শাস্ত্রের কোন গম্ভীর পন্ডিত অথবা অল্পশিক্ষিতা চমৎকার হাসির মাধুর্যে মন্ডিত সুশ্রী কোন তরুণী?

আমেরিকার বিখ্যাত রবার উৎপাদন সংস্থার ডিরেক্টর বোর্ডের চেয়ারম্যান মন্তব্য করেছিলেন, কোন মানুষ যদি নিজের কাজে আনন্দ ও তৃপ্তি না পায় তাহলে সে কাজে উৎকর্ষতা সৃষ্টি করা তার পক্ষে আদৌ সম্ভব নয়। পরিশ্রমই সমস্ত সাফল্যের মূল এই চিরন্তন তত্ত্বে তিনি বিশ্বাসী ছিলেন না। তিনি আরো বললেন, আমি অনেক সফল মানুষের সংস্পর্শে এসেছি যাঁরা তাঁদের কাজ করে প্রভূত আনন্দ ও তৃপ্তি পেতেন। আর যতসময় না তা লাভ করতেন ততসময় তাঁরা ব্যর্থতার কথা কল্পনাই করতে পারতেন না। কিন্তু আমি অদ্ভুত এক অভিজ্ঞতা লাভ করলাম। কাজে একঘেয়েমির ফলে তাঁরা প্রায়শ ব্যর্থ হচ্ছেন। আপনাকে দেখে বা আপনার সংস্পর্শে এসে কেউ যদি আনন্দিত হয় তাহলে আপনার মধ্যেও যেন সেই আনন্দ প্রতিফলিত হয়। হাজার হাজার ব্যবসায়ীকে আমি পরামর্শ দিয়েছিলাম যে মানুষের সঙ্গে সাক্ষাৎ হলেই যেন তাদের তাঁরা হাসিমুখে সম্ভাষণ করতে ভুলে না যান। এক সপ্তাহ যাবৎ এমন আচরণের ফলাফল সম্বন্ধে আমাকে অবহিত করতে তাঁদেরকে অনুরোধ জানিয়েছিলাম।

তার পরিপ্রেক্ষিতে নিউইয়র্ক কার্ব এক্সচেঞ্জের মিঃ উইলিয়ামের লেখা একটি বিশেষ বিষয় উল্লেখ করা যেতে পারে।

তিনি লিখেছেন, "আমার আঠেরো বছরের বিবাহিত জীবনে আমার স্ত্রীর সঙ্গে হেসে কথা বলেছি এমন দিনের কথা আমাকে অনেক কষ্ট করে মনে করতে হয়। সম্ভবতঃ আমার মত অসুখী মানুষ ব্রডওয়েতে আর কেউ ছিল না। তিনি আরো লিখেছেন, "এক সপ্তাহ যাবৎ হাসার চেষ্টা করছিলাম আর আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে চুল আঁচড়ানোর সময় আমার নিজের হাসিবিহীন প্যাঁচার মত মুখখানা দেখে নিজেকেই নিজে বললাম, দেখ উইলিয়াম তোমার ঐ গম্ভীর মুখখানা এবার হাসি দিয়ে ভরিয়ে তুলতে হবে। আর সেটা আজই এই মূহুর্ত থেকে শুরু করা চাই। সেই অনুযায়ী আমার স্ত্রীকে সকালের চায়ের টেবিলে মিষ্টি হেসে প্রিয়া সম্বোধন করে সুপ্রভাত জানালাম।

"অবশ্য আপনি ওর প্রতিক্রিয়াটা সম্বন্ধে টেলিফোনে আমাকে সচেতন করে দিয়েছিলেন। প্রথমে ও খুব অবাক হয়ে যায় আর বেশ বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে। অবাক হয়ে ভাবতে থাকে তাদের আঠেরো বছরের দাম্পত্য জীবনে এমন ঘটনা তো কখনও ঘটেনি। আমি স্ত্রীকে বললাম এখন থেকে সে আমার কাছে মিষ্টি হাসি, প্রীতিপূর্ণ কথা আশা করতে পারে। এইভাবে দুমাসের মধ্যে আমার হাসির অভ্যাসটা গড়ে তুলি। এরপর থেকে আমার বাড়ীর পরিচারক, দারোয়াণ, ক্যাশিয়ার সকলকেই হাসি মুখে অভিনন্দন জানাই। তারপর একদিন অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম তারাও আমাকে হাসিমুখে অভিনন্দন জানাচ্ছে। হাসিমুখে অন্যদের অভিযোগের কথা শুনি। তার ফলে অনেক সমস্যারও সহজ সমাধান আমার পক্ষে সম্ভব হয়ে উঠছে। আমার এই মিষ্টি হাসির সহায়তায় আমার আর্থিক উপার্জ্জনও অনেক বেড়ে গেছে।"

তাঁর চিঠি থেকে আরো জানা গেল যে তিনি একজন ব্রোকারের সঙ্গে তাঁর অফিসের কাজ কর্ম্ম পরিচালনা করেন। একদিন তিনি তাঁর অফিসের একজন তরুণ কেরাণীকে এই নূতন মানবিক জীবন দর্শনের কথা বললেন, সে স্বীকার করেছিল দুমাস আগে সে তাঁর অসুখী মনোভাবের প্রতিফলন লক্ষ্য করেছিল তাঁর সমস্ত মুখে। এখন সেখানে ফুটে উঠেছে উজ্জ্বল হাসির আলো। হাসলে সত্যিই নাকি তাঁকে খুব সুন্দর দেখায়।

তিনি চিঠিতে আরো উল্লেখ করেছেন, আমি অপরের কাজের সমালোচনা করার পরিবর্ত্তে প্রশংসা করি। নিজে যা বলতে চাই বা করতে চাই সে বিষয়ে আদৌ গুরুত্ব আরোপ না করে অপরের চিন্তাধারা বা ইচ্ছার উপর অনেক বেশী গুরুত্ব দিই। তাঁরা যা বলতে চান বা করতে চান—সেগুলোকেই বিবেচনা করে চলার চেষ্টা করি। এই আচরণের সাহায্যে আমি আমার জীবনে এক বৈপ্লবিক পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে আমার আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পেরেছি। আমি এখন বিত্তশালী, বন্ধুত্বে সমৃদ্ধ ও সুখ স্বাচ্ছন্দ্যে পরিপূর্ণ একজন সফল মানুষ।"

উইলিয়াম স্টাইনহার্টের লেখা এই চিঠিটাই কিন্তু একমাত্র চিঠি নয়। এমন অসংখ্য চিঠি এসেছে আমার কাছে।

এরকম আরো একটা চিঠি লেখেন এমন একজন মানুষ যিনি শেয়ার কেনা বেচার কাজে নিযুক্ত আছেন। আর আপনারা নিশ্চয়ই জানেন এই ধরনের কাজে ব্যর্থতার হার নিরানব্বই শতাংশ। ধরা যাক আপনার মানসিক অবস্থা এমন পর্যায়ে আছে যখন আপনার হাসার বিন্দুমাত্র ইচ্ছা নেই। এমন অবস্থায় আপনি দুটো কাজ করতে পারেন। প্রথমতঃ আপনি খুব উচ্চৈস্বরে হাসার চেষ্টা করবেন। দ্বিতীয়ত যখন আপনি একা থাকবেন বেশ জোরে জোরে গান করুন বা শিস দিন। নিজেকে একজন সুখী মানুষ হিসাবে ভাববার চেষ্টা করুন। এই ধরনের চিন্তাধারাই যথেষ্ট ফলপ্রসূ হয়ে উঠবে। এই পৃথিবীর প্রতিটি মানুষ সুখ-শান্তি খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা করেন। আপনার চিন্তাকে নিয়ন্ত্রণের মধ্য দিয়ে আপনি সুখ শান্তি বা আনন্দ লাভ করতে পারেন। অভ্যন্তরীন মানসিক অবস্থার উপর এই সুখ বা শান্তি নির্ভর করে। সুখলাভের ব্যাপারে বাহ্যিক অবস্থা সম্পূর্ণ গৌন। একটা উদাহরণের সাহায্যে এ তত্ত্বের মর্ম্ম সহজবোধ্য হয়ে উঠবে।

ধরা যাক দুজন মানুষ একই রকম অর্থ-সম্পদ যশ প্রতিপত্তি বা সম্মানের অধিকারী। কিন্তু তাদের মানসিক অবস্থা বিশ্লেষণ করলে দেখা যাবে একজনের মন সুখ শান্তিতে পরিপূর্ণ আর একজন দুঃখ যন্ত্রণায় বিপর্য্যস্ত।

চীন দেশের কুলীরা দৈনিক সাত সেণ্ট উপার্জ্জনের জন্য যখন কঠোর পরিশ্রম করেন তখন

তাঁদের ঘর্মাক্ত শরীর দেখে মনে হয় তাঁরা কত দুঃখী। কিন্তু পর মুহূর্তে তাঁদের হাসিমুখে শান্তি ও আনন্দের প্রকাশ দেখলে তখন নিজেদের মনও আনন্দে ভরে ওঠে। পার্ক এ্যাভিনিউতেও সমাজের খেটে খাওয়া মানুষদের মুখে এমন হাসি ও আনন্দের ছাপ লক্ষ্য করেছি।

শেক্সপীয়ার বলেছিলেন—কোন কিছু ভাল বা মন্দ সেটা মানুষের চিন্তাধারার উপর নির্ভর করে।

আব্রাহাম লিঙ্কনের মতে কোন মানুষ নিজের চিন্তাধারার মাধ্যমে যতটা সুখী হতে চায় সে ততটাই সুখী হতে পারে। অর্থাৎ তার মানসিকতার উপর সুখ বা দুঃখ নির্ভর করে। কেউ যদি সর্বদা ভাবে আমি সুখী তাহলে দুঃখ তাকে স্পর্শ করতে পারে না। আবার কেউ যদি নিজেকে একজন দুঃখী মানুষ হিসাবে চিন্তা করে তাহলে কখনই সে সুখলাভে সফল হতে পারবে না। আমি নিউ-ইয়র্কের লাভ আইল্যান্ডে স্টেশানের সিঁড়ি দিয়ে যখন উপরে উঠছিলাম তখন আমারই সামনে অনেক প্রতিবন্ধীও ক্রাচে ভর দিয়ে বেশ কষ্ট করে উপরে উঠছিলেন। তবুও ওদের মুখের উজ্জ্বল হাসি দেখে আমি খুব অবাক হয়ে গিয়েছিলাম। এঁদের মধ্যে একটি ছোট ছেলে ছিল যার একটা পা ছিল খোঁড়া। তার সঙ্গে তার অভিভাবকও ছিলেন। আমি তাঁকে প্রশ্ন করেছিলাম খোঁড়া পায়ের জন্য এই ছেলেটির মনে কোন দুঃখ আছে কিনা—উত্তরে তিনি বলেছিলেন—কোন বাচ্চা জ্ঞান হওয়ার পর যখন বুঝতে বা জানতে পারে যে ভগবান তাকে খোঁড়া করেই এই পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন তখন সে নিদারুণ আঘাতে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। কিন্তু ধীরে ধীরে সেই তীব্র আঘাত সে কাটিয়ে উঠতে চেষ্টা করে এবং তাতে সফলও হয়। ভবিতব্যকে সে মেনে নিয়ে অন্যদের মত সহজ স্বাভাবিক হয়ে ওঠে।

ঐ সমস্ত প্রতিবন্ধীদের সাহস ও মানসিক শক্তির জন্য তাদের আমার শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন জানাবার জন্য আগ্রহী হয়ে উঠেছিলাম।

মেরী পিককোর্ডকে সকলেই অসুখী বলে অনুমান করে। মেরীর সঙ্গে তার স্বামী ডগলাস কেয়ারব্যাঙ্কের যখন বিবাহ বিচ্ছেদ ঘটে সে সময় একটি সন্ধ্যা তার সঙ্গে কাটানোর একটা সুযোগ হয়েছিল আমার। তার মুখের মধ্যে ফুটে উঠেছিল অবিমিশ্র প্রশান্তি এবং মানসিক দৃঢ়তা, তাকে একজন বিজয়িনী মহিলা বলে মনে হচ্ছিল। এর পেছনে যে রহস্য লুকিয়ে আছে তা অনাবৃত করতে হলে তাঁর লেখা একটা পুস্তিকা আপনাকে পড়ে দেখতে হবে। পুস্তিকাটির নাম 'Why not try God?'

সেন্ট লুই এর ফ্রাঙ্ক বেটগার আমেরিকার বীমার জগতে একটি প্রখ্যাত নাম। উজ্জ্বল হাসির অভিব্যক্তিতে তাঁর মুখটা সর্বদা ভরে থাকত। তাঁর সন্নিধ্যে এলেই মনে হত তিনি যেন সাদরে সকলকে অভ্যর্থনা জানাচ্ছেন। ক্ষণে ক্ষণে তার মধ্যে যেন নব নব ব্যক্তিত্বের সঞ্চার হয়।

আমি তাঁর কাজের সাফল্যের বিষয়ে প্রশ্ন করেছিলাম। তিনি উত্তরে জানালেন কারো অফিসে প্রবেশ করার আগে আপনাকে এটা বিশেষভাবে খেয়াল করে রাখতে হবে যেন আপনার মুখের মধ্যে মিষ্টি হাসি ছড়িয়ে থাকে এবং স্মিত হাসিতে মুখটাকে ভরিয়ে তুলে আপনাকে সেই ঘরে প্রবেশ করতে হবে।

এ্যালবার্ট হার্ভাডের সুন্দর উপদেশের উপর আলোকপাত করা এক্ষেত্রে প্রাসঙ্গিক হবে। তিনি বলেন—যখন আপনি বাড়ির বাইরে বেরোবেন অক্সিজেন সমৃদ্ধ মুক্ত বাতাস নিশ্বাসের সঙ্গে পূর্ণ মাত্রায় গ্রহণ করুন—আপনার সমস্ত শরীরে সূর্যের কিরণকে ছড়িয়ে পড়তে দিন। এরপর পথে

চলতে চলতে মুখে উজ্জ্বল হাসির আলোকচ্ছটা ছড়িয়ে দিয়ে বন্ধুদের সঙ্গে করমর্দন করুন। বন্ধু বা অন্য কোন ব্যক্তি সম্পর্কে ভুল বোঝার চিন্তাকে এড়িয়ে চলুন। নিজের শত্রুর কথা ভেবে এক মুহুর্ত্ত আপনি হাসিমিশ্রিত আনন্দের মুহুর্ত্তগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করে তুলবেন না। মনকে দৃঢ় করে তোলার চেষ্টা করুন। আপনি যে নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করেছেন সেখানে পৌঁছবার জন্য আপনার মানসিক দৃঢ়তা, চিত্তের একাগ্রতা সুগভীর আন্তরিকতা ইত্যাদি মানসিক বৃত্তিগুলোকে পাথেয় করে আপনি আপনার লক্ষ্যপথে অগ্রসর হোন। আপনি নিশ্চয়ই সফল হবেন। নিজেকে নির্দিষ্ট কাজের উপযুক্ত ও যোগ্য বলে বিবেচনা করুন এবং সে বিষয়ে নিজের উপর পূর্ণ আস্থা রাখুন। এ সমস্ত কিছুর মূল উৎসস্থলে আছে গভীর ও আন্তরিক ইচ্ছা আর এই আকাঙ্খাটাই সাফল্যের জন্মদাতা।

চীন দেশের প্রধান ব্যক্তিরা তাঁদের জ্ঞান ও পাণ্ডিত্যের জন্য সমস্ত মানুষের কাছে অসাধারণ শ্রদ্ধার পাত্র হয়ে উঠতেন। বিশ্বের সমস্ত দেশের বিভিন্ন বিষয়ে অফুরন্ত ছিল তাঁদের জ্ঞান ভাণ্ডার। তাঁরা একটা বিশেষ নীতি অনুসরণ করে চলতেন, তা হল হাসিবিহীন মানুষের কোন বিপনন কেন্দ্র খোলা উচিত নয়।

এ প্রসঙ্গে ফ্রাঙ্ক আর্ভিন ফ্লেচারের একটি বিজ্ঞাপন বিশেষভাবে উল্লেখ যোগ্য। সেটা হল বড় দিনের হাসির দাম অনেক বেশী কিন্তু তার জন্য কোন অর্থ ব্যয় করতে হয় না, তা থেকেই অনেক কিছুই সৃষ্টি হতে পারে। তাঁর এই অতি সাধারণ তত্ত্বটি অনেক বেশী মূল্য বহন করে।

এই হাসি যিনি দান করেন তিনি বিন্দুমাত্র ক্ষতিগ্রস্ত হন না আর যাঁকে উদ্দেশ্য করে অসাধারণ সুন্দর জিনিসটির সূচনা করা হয় তিনি প্রচুর লাভবান হন। তাঁর অন্তর আনন্দে পূর্ণ হয়ে ওঠে। ব্যাপারটা ক্ষনিকের হলেও এর স্মৃতি একজন মানুষের মনে চিরদিন অম্লান থাকে।

সরল সুন্দর হাসি বন্ধুত্বকে চিহ্নিত করে, গৃহের পরিমন্ডলে আনে সুখ আনন্দ শান্তি। প্রতিষ্ঠানে আনে সুনাম।

হাসির মধ্য দিয়ে একজন শ্রান্ত-ক্লান্ত মানুষ বিশ্রামের শান্তি উপভোগ করে, হাতাশ মনে পৌঁছায় আশার আলো, দুঃখী মানুষের দুঃখের অবসান হয়। অথচ এই মূল্যবান জিনিসটি কারো কাছ থেকে কেনা যায় না, ধার করা যায় না, চুরি করা যায় না বা ভিক্ষাও করা যায় না। এটা একজন মানুষের নিজস্ব ইচ্ছার দ্বারা পরিচালিত হয়।

বড়দিনের শেষমূহুর্ত্তে আপনাদের সপিং শেষে দোকান ছেড়ে বেরিয়ে আসার সময় আপনাদের উচিত দোকানের কর্ম্মীদের একটুকরো উজ্জ্বল হাসি উপহার দেওয়া। বিনিময়ে তাঁরা আপনাকে অন্য কিছু না দিতে পারলেও তাঁদের মিষ্টি হাসি দিয়ে আপনাদেরকে বিদায় সম্ভাষণ জানাতে পারেন। শেষ পর্য্যায়ে আপনাদের একটা পরামর্শ দিতে পারি, নিজের প্রতি যদি আপনি অপরকে আগ্রহান্বিত করে তুলতে চান, তাদের ভালবাসার একজন মানুষ হিসাবে গন্য হতে চান তাহলে হাসার নীতিটি গ্রহণ করুন। নির্মল উজ্জ্বল হাসিটিকে সর্বদা অম্লান রাখার চেষ্টা করুন আর সদা হাস্যময় হয়ে উঠুন।

ষষ্ঠ অধ্যায়

আলোচিত পদ্ধতি গ্রহণ করুন

১৮৯৮ সালে নিউইয়র্কের রকল্যান্ড কাউন্টিতে হৃদয়স্পর্শী একটি মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটেছিল। একটি শিশু ঐদিন মারা গিয়েছিল বলে প্রতিবেশীরা তার শবযাত্রার ব্যবস্থা করেছিল।

এদিকে জিম কারলি নামের এক ব্যক্তি তার ঘোড়াটাকে আস্তাবল থেকে বাইরে নিয়ে এসেছিলেন জল খাওয়ানোর জন্য। ঘোড়াটা বাইরে এসে খোলা আকাশের নীচে মুক্তির আনন্দে পা ছুঁড়তে শুরু করল। সেই পায়ের আঘাত লাগল তাঁর শরীরে আর সেই আঘাতের যন্ত্রণা সহ্য করতে না পেরে জিম কারলির মৃত্যু হল।

এই দুর্ঘটনার ফলে মেটানিপয়েন্ট গ্রামে আর একটি শবযাত্রার ব্যবস্থা যুক্ত হল। জিম কারলি রেখে গেলেন তাঁর বিধবা পত্নী, তিন পুত্র আর কয়েকশ ডলার মূল্যের বীমার কাগজ। জিম কারলি পড়াশুনা করার কোন সুযোগ পাননি। তবু তাঁর জনপ্রিয়তা ছিল অসাধারণ, আইরিশদের মত ভদ্র ব্যবহারের গুনে তিনি রাজনীতির সঙ্গে যুক্ত হওয়ার যোগ্যতা অর্জন করেছিলেন। কয়েক বছরের মধ্যে মানুষের নাম মনে রাখার এক অলৌকিক ক্ষমতা জন্মায় জিম কারলির যদিও কোনদিন উচ্চবিদ্যালয়ের গন্ডি অতিক্রম করতে পারেন নি তবুও তিনি যখন ছেচল্লিশ বছর বয়সে পদার্পণ করেন—চারটি বিশ্ববিদ্যালয় তাঁকে উপযুক্ত ডিগ্রি দিয়ে সম্মানিত করেন। পরবর্ত্তী কালে তিনি ন্যাশনাল ডেমোক্রেটিক চেয়ারম্যান এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পোস্টমাস্টার জেনারালের পদ অধিকারের যোগ্যতা অর্জন করেছিলেন।

কারলির এই সাফল্যের গোপন রহস্য কি সে বিষয়ে প্রশ্ন করলে তিনি গম্ভীরভাবে জবাব দিলেন,

"কঠোর পরিশ্রম।"

আমি বললাম, "দয়া করে ঠাট্টা করবেন না, সত্যি কথাটা বলুন। তখন তিনি আমাকেই প্রশ্ন করলেন, আমার সাফল্যের রহস্য সম্পর্কে আপনার কি ধারণা?"

আমি তাঁর প্রশ্নের উত্তর দিতে পারলাম না। তিনি বললেন, প্রথমে আপনাকে যেটা বললাম সেটা ঠিক নয়, আমার নাম মনে রাখার অলৌকিক ক্ষমতাকে আপনি আমার সাফল্যের চাবিকাঠি হিসাবে চিহ্নিত করতে পারেন। আমি পঞ্চাশ হাজার মানুষের প্রথম নাম মনে রাখতে পারি।"

জিপসাম কোম্পানীতে তিনি যখন কাজ করতেন এবং তার কিছুদিন পরে মেটানি পয়েন্টে একজন করনিকের পদে নিযুক্ত ছিলেন তখন তাঁর প্রধান কাজ ছিল নাম মনে রাখা। প্রথম দিকে কাজটা বেশ সহজ মনে হত। যার সঙ্গে নতুন পরিচয় হত তার নাম, ঠিকানা, পারিবারিক বিবরন সব নোট করে নিতেন। সেগুলো তিনি অত্যন্ত স্পষ্ট ভাবে মনে করে রাখতেন। বেশ কয়েক বছর পরেও সেই ব্যক্তির সঙ্গে দেখা হলে তার এবং তার পরিবারের কুশল-সম্বন্ধে আগ্রহী হয়ে উঠতেন। তাছাড়া পরিচিত সকলকে আলাদা ভাবে চিহ্নিত করে তাদের সম্পর্কে জানতে চাইতেন, তাদের সুখ দুঃখের খবর নিতেন।

তাঁর এই দৃষ্টীভঙ্গী এবং সহানুভূতিপূর্ণ মানসিকতা তাঁকে জনপ্রিয়তার উচ্চশিখরে তুলে দিয়েছিল।

প্রেসিডেন্ট পদপ্রার্থী রুজভেল্টের নির্বাচনী প্রচার শুরু করার আগে থেকে উত্তর পশ্চিমাঞ্চলের মানুষের কাছে প্রায় একশ চিঠি লিখেছিলেন। তারপর বারো হাজার মহিলাকে নিয়ে কুড়িটি

রাজ্যের পথ পরিক্রমা করেন। কোন শহরে ডিনার করার সময় নূতন নূতন মানুষের সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তুলতেন।

এইভাবে নূতন নূতন মানুষের সঙ্গে যখন তাঁর বন্ধুত্ব গড়ে উঠত তখন তিনি তাদের নামের একটা তালিকা তৈরী করে প্রত্যেকের কাছে আলাদা ভাবে চিঠি পাঠাতেন। 'প্রিয় জন' বা 'প্রিয় বিল'— এইভাবে সম্বোধন করে তিনি চিঠি শুরু করতেন আর শেষে লিখতেন তোমার জিম।

প্রত্যেকটি মানুষ অপরের মুখে নিজের নাম শুনতে বেশী ভালবাসে। এই কথাটার গুরুত্ব প্রথম জীবনেই সম্যকভাবে উপলব্ধি করতে পেরেছিলেন সদ্য পরিচিত কোন নূতন বন্ধুর নাম মনে রেখে তাকে সেই নামে ডেকে তার কুশল জানতে চাইলে সে নিশ্চয়ই খুশী হবে এবং তার নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ বেড়ে যাবে। কিন্তু নামটি মনে না থাকলে নূতন পরিচয়ের সম্পর্কে বিচ্ছেদ ঘটতে পারে।

এখানে একটা উদাহরণ প্রাসঙ্গিক হতে পারে। একসময় প্যারি শহরে একটি বক্তৃতা সভার আয়োজন করেছিলাম। এই সভায় যোগ দেওয়ার জন্য অনেক আমেরিকান কে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলাম। নিমন্ত্রণ পত্র গুলো যে ফরাসী টাইপিস্টরা টাইপ করেছিলেন—তাঁদের ইংরেজী জ্ঞান ছিল অত্যন্ত নিম্ন মানের। ফলে পত্রগুলোতে তাঁরা নাম টাইপ করতে গিয়ে অজস্র ভুল করেন। আমেরিকান ব্যাঙ্কের প্যারি শাখার ম্যানেজার—নিমন্ত্রণ পত্রে তাঁর নাম ভুল করার জন্য বিরক্তি এবং রাগে আমাকে চিঠি পাঠিয়ে ছিলেন।

এ্যান্ড্রু কার্নেগীর নাম আপনারা নিশ্চয়ই শুনে থাকবেন। আমার লেখা অনেক বই-এর মধ্যে তাঁর নামের উল্লেখ আছে। তাঁর অসাধারণ সাফল্যের ইতিহাস নিয়ে আমরা এখানে আলোচনা করতে পারি। ইস্পাত উৎপাদনের ব্যাপারে তাঁর বিশেষ অবদান না থাকলেও 'ইস্পাতের রাজা' নামে তাঁর খ্যাতি ছড়িয়ে পড়েছিল। তাঁর প্রতিষ্ঠানের কয়েকশ কর্ম্মী ইস্পাত উৎপাদনের বিষয়ে তাঁর থেকে অনেক বেশী দক্ষ ছিলেন।

প্রকৃতপক্ষে মানুষকে সঠিক ভাবে ব্যবহার করার ব্যাপারে তাঁর দক্ষতা ছিল অপরিসীম। তাঁর এই অসাধারণ দক্ষতার জন্য তিনি সাফল্যের চূড়ান্ত পর্য্যায়ে পৌছাতে পেরেছিলেন। মানুষকে কাজে লাগাবার ক্ষমতা সম্বন্ধে এখানে তাঁর একটি ঘটনার উল্লেখ করা হচ্ছে ঃ—

ছেলেবেলায় কার্নেগী যখন স্কটল্যান্ডে বাস করতেন সে সময় তিনি একটা খরগোস ধরেন। খরগোসটি কিছুদিনের মধ্যে অনেকগুলো বাচ্চা প্রসব করে। কিন্তু কাছাকাছি খরগোসটির খাওয়ার উপযুক্ত কোন জিনিস ছিল না। বালক বয়স থেকেই সহজাত প্রবৃত্তিতে তিনি এটা বুঝতে পেরেছিলেন যে মানুষ তার নাম প্রকাশের আকাঙ্খায় যে কোন রকমের কাজ করতে আগ্রহী হয়ে ওঠে। তিনি সেই সুযোগটাকে কাজে লাগালেন। কাছাকাছি কয়েকজন ছেলেকে ডেকে তিনি বললেন তারা যদি পাশের জঙ্গল থেকে কচি ঘাস-ফল-ডালপালা যোগাড় করে আনতে পারে তাহলে তাদের প্রত্যেকের নামে খরগোস গুলোর নামকরণ করবেন। এই কথায় তারা যে অত্যন্ত উৎসাহিত হয়ে জঙ্গল থেকে প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো এনে দিয়েছিল সে কথা বলার অপেক্ষা রাখে না।

পরবর্ত্তী জীবনে একই মনস্তত্বকে ব্যবহার করে তিনি তাঁর ব্যবসা থেকে কোটি কোটি টাকা উপার্জন করতে সক্ষম হয়েছিলেন। পেনসিলভানিয়ার রেলরোডের জন্য প্রয়োজনীয় ইস্পাত বিক্রীর পরিকল্পনা নিয়ে বিশাল এক ইস্পাত কারখানা গড়ে তুললেন এবং তৎকালীন রেল

প্রেসিডেন্ট জে-এডগার টমসনের নামে সেই কোম্পানীর নামকরণ করা হল 'এডগার টমসন স্টীলওয়ার্কস'। একথা বলাইবাহুল্য যে পেনসিলভানিয়া রেল রোডের জন্য এডগার টমসন সমস্ত ইস্পাত ঐ কোম্পানী থেকেই কিনেছিলেন।

এক সময় এ্যান্ড্রু কার্নেগীর সেন্ট্রাল ট্রান্সপোর্টেশান কোম্পানীর সঙ্গে পুলম্যান নামে একজন প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ীর কোম্পানীর প্রতিদ্বন্দ্বিতা চলছিল। তাঁদের উভয়েরই প্রতিষ্ঠান এমন একটা অবস্থায় এসে পৌছাল যখন তাঁরা লাভের আশা প্রায় ছেড়ে দিয়েছিলেন। নিউইয়র্কের সেণ্ট নিকোলাস হোটেলে এক পার্টিতে তাঁদের দেখা হল।

পুলম্যানের সঙ্গে তাঁর দেখা হতেই কার্নেগী তাঁর করমর্দন করে বললেন, "শুভসন্ধ্যা মিঃ পুলম্যান, আমাদের ব্যবসার ক্ষেত্রে সম্ভবত আমরা বোকার মত আচরণ করছি।"

পুলম্যান তাঁর কথার অর্থ পরিষ্কার ভাবে জানতে চাইলেন। কার্নেগী তাঁর ইচ্ছার কথা প্রকাশ করে বললেন দুটি প্রতিষ্ঠানের উদ্দেশ্য ও স্বার্থের যদি সমন্বয় ঘটানো যায় তাহলে তা কাজের অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি করবে। অন্যথায় চলতি অবস্থা অপরিবর্ত্তিত থেকে যাবে।

পুলম্যান তাঁর বক্তব্য বেশ মন দিয়ে শুনে প্রশ্ন করলেন, নূতন প্রতিষ্ঠানের কি নাম হবে?

কার্নেগীর দ্রুত উত্তর, 'কার কোম্পানী পুলম্যান প্যালেস'। পুলম্যানের নামে কোম্পানীর নামকরণ হবে শুনে উৎসাহে আনন্দে তাঁর মুখটা উজ্জ্বল হয়ে উঠল। তিনি তাঁর বাড়ীতে কার্নেগীকে আমন্ত্রণ জানালেন। এইভাবে কার্নেগীর নিপুন শৈল্পিক উক্তির উপস্থাপনার মধ্য দিয়ে শিল্পজগতে এক ইতিহাস রচিত হয়েছিল।

এ্যান্ড্রু কার্নেগীর নেতৃত্বের শক্তির গোপন উৎসস্থল ছিল তাঁর বন্ধু-বান্ধব এবং প্রতিষ্ঠানের কর্ম্মীদের নাম মনে রাখা। অনেক শ্রমিক বা কর্ম্মীকে তাদের স্বনামে ডাকতে অভ্যস্ত ছিলেন এবং তখন তাঁর কণ্ঠস্বরে মিশে থাকত গভীর আন্তরিকতা। তাই কার্নেগী একটা বিষয়ে গর্ব বোধ করতেন যে যতদিন প্রতিষ্ঠানগুলো তাঁর ব্যক্তিগত নিয়ন্ত্রণে ছিল ততদিন সেখানে ধর্ম্মঘট সম্বন্ধে একটা শব্দ পর্যন্ত উচ্চারিত হয়নি।

এ্যান্ড্রু কার্নেগীর ঘোর কৃষ্ণবর্ণের একজন খানসামা ছিল। তার নাম ছিল জর্জ কিন্তু কার্নেগী তাকে জর্জ বলে ডাকার পরিবর্ত্তে মিঃ কপার বলে সম্বোধন করতেন। কার্নেগী তাকে ভ্রমনসঙ্গী হিসাবে নির্বাচন করেছিলেন। সে হাসির কথা বলে মানুষের মনোরঞ্জন করতে পারত।

প্রতিটি মানুষ তার নিজের নামটির জন গর্ব অনুভব করে আর সেই নামটিকে টিকিয়ে রাখার জন্য আপ্রান চেষ্টা চালিয়ে যায়। উদাহরণ হিসাবে পি.টি ববের নাম উল্লেখ করা যেতে পারে। তিনি অত্যন্ত কঠোর মনের মানুষ হওয়া সত্ত্বেও তাঁর নামের অন্য কোন মানুষ আছে কিনা সেটা জানার জন্য তিনি অত্যন্ত ব্যাগ্র হয়ে উঠেছিলেন। পরের দিকে তাঁর নাম লুপ্ত হয়ে যাওয়ার আশঙ্কায় মারাত্মক ভাবে ভেঙ্গে পড়েচিলেন। নিজের নামকে বাঁচিয়ে রাখার তাগিদে তাঁর নাতি এইচ. সিলিকে সেটাকে 'বারনাম সেলি' বলে প্রচারের দায়িত্ব দিয়ে পঁচিশ হাজার ডলার তাঁর হাতে তুলে দেন।

অনেক বিত্তশালী মানুষ তাঁদের নামে বই উৎসর্গ করার জন্য লেখকদের টাকা দেওয়ার ব্যবস্থা করেছিলেন। অনেক বড় বড় লাইব্রেরীতে লক্ষ লক্ষ টাকার বই দান করে অনেকে তাঁদের নাম স্মরণীয় করে রাখতে চেয়েছেন। এজন্য তাদের কাছে অবশ্যই আমাদের কৃতজ্ঞ থাকা উচিত। নিউইয়র্ক পাবলিক লাইব্রেরী এবং মেট্রোপলিটন মিউজিয়ামে এমন দানের অসংখ্য সংগ্রহ আছে।

প্রত্যেক গীর্জার কাচের সার্সিগুলোতে অনেক দানশীল ব্যক্তির নাম খোদাই করা আছে।

অনেকে তাদের ব্যস্ততার কারণে পরিচিত লোকদের নাম মনে রাখতে পারেন না, কিন্তু প্রেসিডেণ্ট রুজভেল্ট প্রচন্ড ব্যস্ততার মধ্যেও যে মানুষের সংস্পর্শে আসতেন তার নাম তাঁর মনের পর্দায় উজ্জ্বল হয়ে থাকতে। তিনি তা কখনই ভুলে যেতেন না।

প্রসঙ্গত একটি উদহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে। ক্রাইসলার কোম্পানী রুজভেল্টের জন্য একখানি গাড়ি তৈরী করেছিলেন। ঐ গাড়িটি হোয়াইট হাউসে পৌঁছে দেবার জন্য ঐ কোম্পানীর কর্ণধার মিঃ ডব্লিউ এফ চেম্বারলেনের একজন মেকানিক আসেন এবং সে তাঁর লেখা একখানি চিঠি প্রেসিডেণ্ট রুজভেল্টকে দেয়। সেই চিঠিটায় লেখা ছিল, গাড়ি চালানোর সমস্ত নিয়ম কানুন তিনি প্রেসিডেণ্টকে বুঝিয়ে দেবেন কিন্তু কিভাবে মানুষকে পরিচালিত করতে হয় তা যেন উনি তাঁকে শিখিয়ে দেন।

পরে মিঃ চেম্বারলেন হোয়াইট হাউসে পৌঁছাতেই রুজভেল্ট খুব আনন্দ পেলেন এবং তাঁকে তাঁর নাম ধরে ডাকলেন। তারপর খুব খুশীর স্বরে বলে উঠলেন। "গাড়ীটা তো ভারী সুন্দর। শুধু বোতামটাতে চাপ দিলেই গাড়িটি চলতে থাকে। জানিনা এটা কিভাবে হয়, আমার কাছে এটা একটা দারুন চমৎকার জিনিস। এক্ষুনি এটাকে চালিয়ে আমার বাড়ীতে নিয়ে যেতে ইচ্ছে করছে।"

গাড়ীটা দেখে রুজভেল্টের আত্মীয়-স্বজন-বন্ধুবান্ধব সেটার খুব প্রশংসা করলেন। তাতে তিনি উচ্ছ্বসিত হয়ে মিঃ চেম্বারলেন কে উদ্দেশ্য করে বলে উঠলেন, মিঃ চেম্বারলেন, গাড়িটাকে তৈরী করার জন্য যে সময় এবং শ্রম বিনিয়োগ করেছেন তার জন্য আমার পক্ষ থেকে আপনাকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই।"

এরপর তিনি গাড়ীর সমস্ত যন্ত্রপাতি খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে পরীক্ষা করে দেখলেন, পারসন্যাল সেক্রেটারী মিঃ পার্কিনসনকেও দেখালেন।

এরপর গাড়ী কিভাবে চালাতে হয় তা শেখার জন্য ব্যস্ত হয়ে পড়লেন। সমস্ত পদ্ধতি শিখে নেওয়ার পরে তিনি বললেন, প্রায় আধঘণ্টা হতে চলল—আমি ফেডারাল রিজার্ভ বোর্ড কে অপেক্ষা করিয়ে রেখেছি এবার আমি কাজের ব্যাপারে যাওয়ার জন্য সকলের কাছে অনুমতি চাইছি।

মিঃ চেম্বারলেন যে মেকানিকটিকে সঙ্গে করে নিয়ে গিয়েছিলেন সে অত্যন্ত লাজুক প্রকৃতির ছিল। রুজভেল্ট প্রথমে হয়ত তাঁর সঙ্গে কথা বলেন নি কিন্তু বিদায় নেওয়ার সময়ে তার সঙ্গে করমর্দন করলেন এবং কষ্ট করে হোয়াইট হাউসে আসার জন্য তাকে ধন্যবাদ জানালেন। আশ্চর্য্যের বিষয় তাঁর এই আচরণে ছিল আন্তরিকতার নিবিড় স্পর্শ। সেখানে কৃত্রিমতার লেশমাত্র ছিল না।

নিউইয়র্ক থেকে ফিরে যাবার পরে চেম্বারলেন তাঁর নিজের অসাধারণ কাজের জন্য রুজভেল্টের কাছ থেকে পেলেন একটি ধন্যবাদ জ্ঞাপক চিঠি এবং তাঁর নিজের স্বাক্ষর করা একটি আলোকচিত্র।

একজন মানুষের মনে আর একজন মানুষের সম্বন্ধে একটা সুন্দর ধারণা তৈরী করার সহজতম এবং গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল তার নামটি মনে-রাখা এবং তার সম্বন্ধে চিন্তা করা। প্রতিটি রাজনৈতিক নেতা নিজেদের স্বার্থরক্ষার জন্য এই কথাটির উপর বিশেষ গুরুত্ব দেন যে একজন নেতা সর্বদা তাঁর ভোটদাতার নাম বিশেষ ভাবে মনে রাখবেন। আর সেটা ভুলে গেলে তার পতন অবশ্যম্ভাবি।

ব্যবসা এবং সামাজিক যোগাযোগের ক্ষেত্রেও নাম মনে রাখার বিষয়টি সমভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

নেপোলিয়ান্ বোনোপার্টের ভ্রাতুষ্পুত্র তৃতীয় নেপোলিয়ান রাজকীয় কাজকর্ম্মের সঙ্গে সম্পর্কিত

মানুষদের নাম মনে রাখতেন এবং সেটা করে যথেষ্ট গর্ব বোধ করতেন। নাম মনে রাখার ব্যাপারে তিনি একটি বিশেষ পদ্ধতি অনুসরণ করতেন। তিনি যখন কারো নাম শুনতেন সেটা পরিষ্কার এবং শুদ্ধ বানান সমেত শুনে রাখতেন।

পরিচিত এবং সদ্য পরিচতি মানুষদের সঙ্গে যখন কথাবার্তা বলতেন তখন কথাগুলো বেশ জোরে জোরে একটু থেমে থেমে উচ্চারণ করতেন যাতে সেগুলো স্পষ্ট ভাবে মনে থাকে। এমনকি মানুষটির কথা বলার ধরন, তার শারীরিক আকৃতি বা গঠনের বিষয়টিও পরিষ্কার ভাবে মনে রেখে দিতেন। মানুষটি যদি বিখ্যাত হতেন তাহলে তিনি চোখের আড়াল হলেই তাঁর নামটি এক টুকরো কাগজে নোট করে নিতেন। তারপর নামটি মনে মনে বারবার উচ্চারণ করে মনের মধ্যে গেঁথে নিতেন।

এইভাবে ঐ মানুষটির সম্পূর্ণ একটা ছবি মনের মধ্যে পরিষ্কার ভাবে আঁকা হয়ে যেত।

তাঁর এই পদ্ধতি অনুসরণ করতে গেলে অনেকটা সময় ব্যয়ের প্রয়োজন হয়। সেজন্য মানুষের সঙ্গে সুন্দর এবং শোভন আচরণ করতে গেলে এ ধরনের সামান্য স্বার্থত্যাগের আবশ্যকতা আছে।

সুতরাং আপনি যদি নিজেকে সকলের কাছে আকর্ষণীয় করে তুলতে চান তাহলে উপরে আলোচিত নিয়মটি অনুসরণ করুন। একটা কথা মনে রাখবেন পৃথিবীর সমস্ত দেশে সমস্ত ভাষায় একজন মানুষের নিজের মিষ্টি নামটি তার কাছে সব থেকে প্রিয়।

সপ্তম অধ্যায়

বাগ্মী হওয়ার সহজ উপায়

কিছুদিন আগে আমাকে ব্রীজ খেলার একটা আসরে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল। আমি নিজে কখনও এধরনের খেলায় যোগ দিই নি। আমার পরিচিতা স্বর্ণকেশী একজন তরুণীও সেখানে নিমন্ত্রিত হয়ে এসেছিল। লাওয়েল টমাস রেডিও কোম্পানীতে যোগ দেবার আগে আমি মিঃ টমাসের ম্যানেজার হিসাবে কাজ করতাম। সে আমাকে সঙ্গে নিয়ে ইউরোপের অনেক দেশ ঘুরে বেড়িয়েছে। তার মধ্যে অদ্ভুত একটা ক্ষমতা ছিল—অনেক কিছু সে নৈপুন্যের সঙ্গে বানিয়ে বলতে পারত। আর সেগুলো মানুষের কাছে গ্রহণ যোগ্য হয়ে উঠত।

তরুণীটি একসময় আমাকে আমার দেখা কয়েকটি সুন্দর ঘটনার কথা বলার জন্য অনুরোধ করল।

আমরা ইতিমধ্যে কথা বলতে বলতে একটা সোফায় গিয়ে বসেছি। মেয়েটি একসময় আমাকে বলল সে তার স্বামীর সঙ্গে সম্প্রতি আফ্রিকা ঘুরে এসেছে। আমি আফ্রিকার কথা শুনে খুব উচ্ছ্বসিত হয়ে বলে উঠলাম আফ্রিকা সত্যিই কি চমৎকার জায়গা। আমিও আফ্রিকা যাব বলে স্থির করেছিলাম কিন্তু অ্যালজিয়ার্সে গোটা একটা দিন কাটাতে হয়েছিল বলে সেখানে যাওয়ার সময় করে উঠতে পারিনি।

আমি তার কাছে জানতে চাইলাম বড় শিকারের জন্য তারা গভীর জঙ্গলে প্রবেশ করেছিল কি না। তার কাছ থেকে আফ্রিকা ভ্রমনের কাহিনী আমি গভীর আগ্রহ নিয়ে শুনতে চাইলাম কিন্তু আমার ভ্রমন বৃত্তান্ত তার মধ্যে কোন আগ্রহ বা উৎসাহ দেখা গেল না। সে তার নিজের ভ্রমণ

কাহিনী বেশ গর্বের সঙ্গে বলে যেতে থাকল। চল্লিশ পঁয়তাল্লিশ মিনিট পরে সে তার ভ্রমন কাহিনী শেষ করল এবং আমার মত একজন আগ্রহী শ্রোতাকে পেয়ে সে বেশ খুশী হল।

মেয়েটির এধরনের ব্যবহার খুবই স্বাভাবিক এবং এধরনের ঘটনা অধিকাংশ ক্ষেত্রে ঘটতে দেখা যায়।

একটা উদাহরণের উল্লেখ করলে ব্যাপারটা সহজবোধ্য হবে।

নিউইয়র্কের একজন নামকরা প্রকাশক কে ডব্লিউ, গ্রীবান তাঁর ডিনার পার্টিতে আমাকে নিমন্ত্রণ করেন। সেখানে একজন উদ্ভিদ্‌বিজ্ঞানীর সঙ্গে আমার পরিচয় হয়। তাঁর সম্বন্ধে আগ্রহ প্রকাশ করার জন্য তিনি বিভিন্ন উদ্ভিদ যেমন গাঁজা, আলু-ইত্যাদি সম্বন্ধে আমার কাছে আশ্চর্যজনক নূতন নূতন তথ্য পরিবেশন করলেন। আমার কয়েক রকম ফসলের ছোট্ট একটা বাগান আছে শুনে তিনি সেগুলোর সম্পর্কে প্রাথমিক সমস্যা সমাধানের জন্য আমাকে তাঁর মূল্যবান উপদেশ দিলেন।

ঐ ডিনার পার্টিতে আরো অনেকে নিমন্ত্রত হয়েছিলেন। কিন্তু গতানুগতিক শিষ্টতা ত্যাগ করে ঐ উদ্ভিদবিজ্ঞানীর সঙ্গে অনের রাত পর্যন্ত তাঁর সবজেক্ট সম্বন্ধে পরম আগ্রহ সহকারে সবকিছু শুনি।

আমি যখন সেখান থেকে চলে যাই ভদ্রলোক আমার নিমন্ত্রণকারীর কাছে আমার সম্বন্ধে বিস্তর প্রশংসা করেন, তাঁর ধারণা আমার মধ্যে যথেষ্ট উৎসাহ উদ্দীপনা আছে। শেষে, আমি যে সুন্দর কথা বলতে পারি এবং আমার বাচনভঙ্গী যে চমৎকার একথাও উল্লেখ করতে ভোলেননি।

তাঁর এধরনের অতিরিক্ত প্রশংসায় আমি খুব অবাক হয়ে গিয়েছিলাম। আমি দুই একটির বেশী কথা বলতে পারিনি কারণ তাঁর সাবজেক্টের উপর আমার কোন দখল ছিল না। শুধু তাঁর বক্তব্য আমি অত্যন্ত মনোযোগ দিয়ে এবং আগ্রহ সহকারে শুনে গেছি। বক্তার বক্তব্যের মূল্য বা মর্য্যাদা দিতে গেলে এবং তাঁকে উপযুক্ত সম্মান জানাতে হলে তাঁর কথাগুলো একান্ত আগ্রহ নিয়ে শুনে যেতে হবে। তাঁর কথা শুনতে শুনতে আমি মাঝে মাঝে তাঁর বক্তবের প্রশংসা করছিলাম তাতেই তিনি আমার উপর অত্যন্ত সন্তুষ্ট হয়েছিলেন। তাঁকে বলেছিলাম তাঁর সঙ্গে আবার যদি আমার সাক্ষাৎলাভের সৌভাগ্য হয় তাহলে তাঁর অমূল্য জ্ঞান গর্ভ উপদেশ পেয়ে নিজেকে ধন্য মনে করব।

এ কারণেই তিনি আমার বাচনভঙ্গীর প্রশংসা করেছেন। আর শ্রোতা হিসাবে আমার আগ্রহ তাঁকে সন্তুষ্ট করেছে।

ব্যবসার ক্ষেত্রে সফল সাক্ষাত কতটা প্রভাব বিস্তার করে? এ প্রশ্নের উত্তরে চার্লস এলিয়ট বলেছেন, "ব্যাবসায়িক ক্ষেত্রে সফল সাক্ষাতের কোন গোপন রহস্যের অস্তিত্ব নেই। যিনি সব থেকে মূল্যবান এবং গুরুত্বপূর্ণ কথা বলেন—তাঁর কথাগুলো পরম আগ্রহ এবং একাগ্রতা সহকারে শোনাই বক্তাকে খুশী করার শ্রেষ্ঠ উপায়।"

আমরা সকলেই জানি ব্যবসায়ীরা প্রচুর পরিশ্রম ও অর্থ ব্যায়ে তাঁদের প্রতিষ্ঠান গুলো গড়ে তোলেন। ব্যবসায়ে সাফল্য লাভের আশায় সুন্দর ভাবে বিপনী গুলো সাজিয়ে তোলেন। তারপর কর্ম্মচারী ও ক্রেতাদের মধ্যে নানা বিষয়ে ঝামেলা ও বিতর্কের সৃষ্টি হয়। কর্ম্মচারীরা যোগ্য বা উপযুক্ত শ্রোতা হতে পারে না বলে ক্রেতারা বরাবরের জন্য ঐ দোকান ছেড়ে দেন।

এ প্রসঙ্গে একটি ঘটনার কথা এখানে উল্লেখ করা হল।

মিঃ জি. সি. উটন কোন এক প্রতিষ্ঠান থেকে একপ্রস্থ স্যুট কেনেন। কিন্তু কিছুদিন পরে স্যুটের রঙ উঠে গিয়ে সেটা ব্যবহারের অনুপযুক্ত হয়ে পড়ে। তিনি রঙ উঠে যাওয়া স্যুটটাকে নিয়ে সেই দোকানে যান এবং সে বিষয়ে অভিযোগ করেন। কিন্তু যে সেলসম্যানটি তাঁর কাছে স্যুটটি বিক্রী করেছিল ভদ্রলোকের সব কথা শোনার আগেই চীৎকার করে কথা বলতে শুরু করেন এবং বলেন, "এরকম স্যুট আমরা হাজার হাজার বিক্রী করেছি কিন্তু আজ পর্যন্ত কোন কাস্টমারের কাছ থেকে এ ধরনের কোন অভিযোগ পাইনি।" লোকটি অত্যন্ত জঘন্য আচরণ করতে শুরু করল। সে অপমান করার উদ্দেশ্যেই বলতে থাকল, "আপনি মিথ্যে কথা বলে আমাদের উপর জোর করে দোষারোপ করছেন, আপনি আমাদের ঠকাবার উদ্দেশ্য নিয়েই আবার এখানে এসেছেন। আরও একজন সেলসম্যান তাকে সাপোর্ট করে বলল, এই দামে এর থেকে ভাল জিনিস পাওয়া যায় না। আমাদের পক্ষে আর কিছু করা সম্ভব নয়।"

মিঃ উটনও তার কথা শুনে প্রচন্ড রেগে গেলেন। উভয় পক্ষের তর্কাতর্কি চলার সময় সেলসম্যানদের মধ্যে একজন উটনের সততা সম্পর্কে বিরূপ মন্তব্য করলেন। এমন সময় সেই সংস্থার মালিক সেখানে এসে উপস্থিত হলেন। তিনি সমস্ত ঘটনা মন দিয়ে শুনে এমন ভদ্র-শান্তভাবে বিনয়ের স্বরে মিঃ উটনকে বোঝাতে লাগলেন যে কয়েক মূহুর্ত্তের মধ্যে তাঁর উগ্র মনোভাবের পরিবর্ত্তন ঘটল। তিনি জানতেন কেমনভাবে ক্রেতার ক্রোধ শান্ত করতে হয়।

তিনি যে ভাবে এটা করলেন—

প্রথমতঃ তিনি কোন মন্তব্য না করে সমস্ত ঘটনা মন দিয়ে শুনলেন।

দ্বিতীয়তঃ উটনের পক্ষ নিয়ে সেলসম্যানদের বেশ কড়া কথা শুনিয়ে দিলেন এবং এই বলে সতর্ক করে দিলেন রঙ চটে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকলে তেমন জিনিস কখনও যেন কাস্টমারকে বিক্রী না করা হয়। তৃতীয়তঃ এই ঘটনার জন্য তিনি উটনের কাছে ক্ষমা চেয়ে নিলেন। তিনি সহজ ভাবে উটনের চাহিদা সম্পর্কে জানতে চাইলেন এবং কথা দিলেন স্যুটের ব্যাপারে উটনের যে কোন চাহিদা তিনি পূরণ করতে রাজী আছেন।

উটন শান্ত স্বরে বললেন—"কিছুক্ষণ আগে আপনাদের স্যুট গোল্লায় দেবার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। এখন আমার কর্ত্তব্য সম্বন্ধে আপনার কাছে পরামর্শ চাইছি।"

সংস্থার মালিক আরো এক সপ্তাহ স্যুটটাকে ব্যবহার করে দেখতে বললেন। সপ্তাহের শেষে স্যুটটির অবস্থা যদি অপরিবর্ত্তিত থাকে—তাহলে এটার পরিবর্ত্তে তিনি উটনকে একটি নূতন স্যুট দেবেন বলে কথা দিলেন এবং উটনের চলে আসার সময় তাঁর অসুবিধার জন্য দুঃখ প্রকাশ করলেন।

খুশী মনে দোকান থেকে উটন বেরিয়ে এলেন। সপ্তাহ শেষে রঙের ব্যাপারে স্যুটটার কোন অসুবিধা না থাকায় ঐ সংস্থার প্রতি উটনের আস্থা ফিরে এলো। আর মালিক ভদ্রলোক সিদ্ধান্ত নিলেন—ঐ সেলসম্যান দুজন যদি তাদের অসামাজিক আচরণকে সংযত না করে তাহলে তাদের ঐ ভাবেই জীবন কাটিয়ে দিতে হবে অথবা তাদের প্যাকিং ডিপার্টমেণ্টে বদলি করা হবে।

শ্রোতা ক্রুদ্ধ গোখরো সাপের মত কথার বিষ ঢাললেও বক্তাকে ধৈর্য সহকারে সে বিষ হজম করে যেতে হবে এবং সুষ্ঠু এবং সুন্দর বাচনভঙ্গীর সাহায্যে শ্রোতার ক্রোধকে প্রশমিত করতে হবে। এপ্রসঙ্গে নিউইয়র্ক টেলিফোন কোম্পানীর একটি উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে।

এই টেলিফোন কোম্পানী তাঁদের এক গ্রাহককে নিয়ে অত্যন্ত অসুবিধার মধ্যে পড়ে যান।

গ্রাহক ভদ্রলোক রাগে উন্মাদ হয়ে ওঠেন এবং টেলিফোনের তার ছিঁড়ে পিলার উপড়ে ফেলার ভয় দেখান, চার্জ দিতে অস্বীকার করেন, সংবাদপত্রে লেখালেখি করেন। পাব্লিক সার্ভিস কমিশনের বিরুদ্ধে সরাসরি অভিযোগ এনে টেলিফোন কোম্পানীর বিরুদ্ধে মামলা রুজু করেন।

এরকম একটা জটিল পরিস্থিতিকে আয়ত্তে আনতে এবং ঐ গ্রাহককে শান্ত সংযত করার জন্য টেলিফোন কোম্পানী একজন সুচতুর ও দক্ষ ব্যক্তিকে তার কাছে পাঠান। প্রথম তিন ঘণ্টা গ্রাহক ভদ্রলোকের মেজাজী কথাবার্ত্তা, নানারকম অভিযোগ শান্তভাবে এবং ধৈর্য্য সহকারে শুনে গেলেন ঐ ভদ্রলোক, মাঝে মাঝে তাঁকে সমর্থনও করলেন।

কোম্পানী যাঁকে পাঠিয়েছিল তিনি গ্রাহকের সঙ্গে সমস্ত বিষয়ে মতের সমতা সৃষ্টি করলেন। শেষ পর্য্যন্ত দেখা গেল উভয়ের সম্পর্ক বন্ধুর মত হয়ে উঠেছে। এবং তার পরিপ্রেক্ষিতে সমস্ত ঘটনার পরিবর্ত্তন হয়। গ্রাহক ভদ্রলোক বিলের সমস্ত টাকা পরিশোধ করেন। মামলাটাও তুলে নেন। টেলিফোন কোম্পানীর ইতিহাসে মামালা প্রত্যাহারের ঘটনা এই প্রথম।

গ্রাহক ভদ্রলোক নিজের স্বার্থ রক্ষা করতে চেয়ে কিছুটা গুরুত্ব পাবার চেষ্টা করেছিলেন। প্রথমে ক্রোধে উন্মত্ত হয়ে কোম্পানীর বিরুদ্ধে আইনানুগ ব্যবস্থা নেবেন এবং কোম্পনীর লোক কে যাচ্ছেতাই ভাবে অপমানিত করবেন বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন আর তা তিনি করেছিলেনও। তারপর যখন কোম্পানীর প্রতিনিধি এলেন তখন তাঁর সমস্ত ক্রোধ অদৃশ্য হয়ে গেল। তিনি প্রথমে ভাবতেই পারেন নি এ ধরনের ঘটনা ঘটবে।

এ প্রসঙ্গে আর একটি ঘটনার কথা এখানে উল্লেখ করা হল।

একদিন সকালে ডেটমার উলেন কোম্পানীর জুলিয়াস এস ডেটমারের অফিসে ঢুকে পড়লেন একজন ক্রেতা। রাগে তাঁর সর্বশরীর জ্বলে যাচ্ছিল। ঐ সংস্থার কাছে ভদ্রলোকের ঋণ ছিল পনেরো ডলার। তিনি সরাসরি তার ঋণের কথা অস্বীকার করলেন এবং ভয় দেখালেন যে ভবিষ্যতে ঐ দোকান থেকে কানাকড়িরও জিনিস কিনবেন না।

ভদ্রলোক যখন তাঁর ক্রুদ্ধ অভিযোগ শেষ করে একটু শান্ত হলেন তখন অফিসার বললেন, "আপনি যে এতটা দূরে চিকাগোতে কষ্ট করে অভিযোগ জানাতে এসেছেন তার জন্য আমার পক্ষ থেকে আপনাকে অজস্র ধন্যবাদ। এতে আপনি পরোক্ষভাবে আমার উপকার করেছেন। কারণ আমাদের প্রতিষ্ঠান যদি আপনার বিরক্তি উৎপাদন করে থাকে তাহলে তা অন্যদেরও বিরক্তি এবং ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াবে। আর সেটা আমাদের প্রতিষ্ঠানের সুনামের পক্ষেও মারাত্মক ক্ষতিকর। আপনি অভিযোগ করতে যতটা না আগ্রহী তার থেকে আমরা অনেক বেশী আগ্রহী আপনার অভিযোগ শুনতে।" অভিযোগকারী ভদ্রলোকের কাছে এমন ব্যবহার অপ্রত্যাশিত। তিনি যেমন বিস্মিত হলেন হতাশও হলেন তেমনি। অফিসার ভদ্রলোক তাঁকে বললেন, "আমরা আপনার পনেরো ডলারের ঋণ বাতিল করার সিদ্ধান্ত নিলাম। কারণ আপনার মত সাবধানী মানুষেরও এমন একটা ভুল হবার সম্ভাবনা খুব বেশী নয়। আর অনেক হিসাব রাখতে আমাদের কত ভুল হয়।

কোম্পানীর অফিসার যদি অভিযোগকারীর স্থান নিতেন তাহলে তিনি একই রকম ব্যবহার করতেন এ কথা বলাই বাহুল্য।

তারপর দুজনে একসঙ্গে লাঞ্চ করলেন। অভিযোগকারী ভদ্রলোক অভিযুক্ত ভদ্রলোকের কাছ থেকে যে সুন্দর ব্যবহার পেয়েছিলেন তাতে তিনি অত্যন্ত লজ্জিত হলেন এবং তাঁর সঙ্গে

একই রকমের ভদ্র এবং বিনয়ী আচরণ করার চেষ্টা করছিলেন।

অভিযোগকারী বাড়ীতে ফিরে আসার পর কাগজপত্রের মধ্যে পনেরো ডলারের বিলটা খুঁজে পেয়ে কোম্পানীর কাছে ক্ষমা চেয়ে টাকাটা পাঠিয়ে দিলেন। এরপরে অভিযোগকারী ভদ্রলোকের যখন একটা ছেলে হল তিনি তার নাম রাখলেন ডেটমার। এরপর আমৃত্যু দুজনের পরস্পরের মধ্যে বন্ধুত্ব ছিল অটুট এবং তিনি তাঁর জীবন ব্যাপি ঐ কাম্পানীর পৃষ্ঠপোষক ছিলেন।

অষ্টম অধ্যায়

অপরকে নিজের প্রতি আগ্রহী করে তোলার উপায়

প্রেসিডেন্ট রুজভেল্টের সঙ্গে যাঁরা সাক্ষাৎ করতে যেতেন পরিচয় হওয়ার পর তাঁরা যখন তাঁর সীমাহীন জ্ঞান এবং পাণ্ডিত্যের পরিচয় পেতেন বিস্ময়ে বিমুগ্ধ হয়ে যেতেন। তাঁর সম্বন্ধে স্যামলিয়েন ব্রাডফোর্ড লিখলেন, সাক্ষাৎপ্রার্থী-কূটনীতিবিদ, রাখাল বালক বা রাজীনীতিক যে কোন স্তরের মানুষ হোক না কেন তিনি জানতেন কার সঙ্গে কেমন ব্যবহার করতে হয়।

তাঁর এই আকর্ষণীয় ব্যবহারের মূল্য রহস্যটা কি? এ প্রশ্নের উত্তর বলা যায় সাক্ষাৎ প্রার্থীর সঙ্গে সাক্ষাৎ করার আগে তিনি তার পছন্দের বিষয়টি জেনে নিতেন। কারণ অন্যান্য বিখ্যাত নেতাদের মত তিনিও জানতেন কারোর হৃদয় জয় করতে হলে তার পছন্দের বিষয়টিতে গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।

ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের তৎকালীন সাহিত্যের অধ্যাপক উইলিয়াম লায়ন ফেলপ্স্ অতি অল্প বয়সেই এই বিষয়ে যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছিলেন তা 'হিউম্যান নেচার' নামের একটি বিখ্যাত গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন।

এক সময় তিনি তাঁর আণ্ট এর বাড়ীতে ছুটি কাটাতে গিয়েছিলেন। সে সময় একজন ভদ্রলোক তাঁর আন্ট এর সঙ্গে দেখা করতে এলেন। তাঁর সঙ্গে ফেলপ্স্ এর পরিচয় হল। ফেল্প্স্ তখন নৌকা চালানোর ব্যাপারে অত্যন্ত উৎসাহী ছিলেন। ভদ্রলোক তাঁর সঙ্গে সেই বিষয় নিয়ে দীর্ঘ সময় আলোচনা করলেন। শ্রোতা হিসাবে ফেলপ্স্ এর এই আগ্রহ লক্ষ্য করে তিনি তাঁর অকুণ্ঠ প্রশংসা করলেন এবং তাঁকে অনেক ধন্যবাদ দিলেন। ভদ্রলোক বিদায় নেবার পর ফেলপ্স্ তাঁর উচ্ছসিত প্রশংসা করলেন। আন্টের কাছ থেকে তিনি জানতে পারলেন যে ভদ্রলোক নিউইয়র্কের একজন বিখ্যাত আইনজীবি। নৌকা চালানোর ব্যাপারে তাঁর ন্যূনতম আগ্রহ বা উৎসাহ নেই। শুধুমাত্র ফেলপ্স্ এর মন জয় করে নিতে তার পছন্দের বিষয়ে আগ্রহান্বিত হয়ে উঠেছিলেন। ফেলপ্স্ যে কখনও সেই বিখ্যাত আইনবিদ্ ভদ্রলোকের কথা ভোলেন নি—সে কথাও চিঠিতে লিখেছিলেন।

এই অধ্যায় রচনা করার সময় বয়স্কাউট আন্দোলনের একজন অন্যতম প্রধান কর্ম্মী এডওয়ার্ড চ্যালিকের লেখা একখানা চিঠির বক্তব্যে আমার দৃষ্টি আকৃষ্ট হল, তিনি লিখেছিলন "একসময় ইউরোপে জাম্বোরী নামের বয়স্কাউট সংগঠনের প্রস্তুতি চলছিল। একটা ছেলেকে সেখানে পাঠাবার ইচ্ছা নিয়ে তার খরচ বহনের জন্য অনুরোধ করে আমেরিকার খুব বড় এক প্রতিষ্ঠানের প্রেসিডেন্টের কাছে একখানা চিঠি পাঠালাম।"

"তিনি আমার চিঠি পেয়ে এক হাজার ডলারের একখানা চেক লিখে দিলেন এবং ছেলেটির

সঙ্গে আমাকেও সেখানে পাঠাবার ব্যবস্থা করলেন। শুধু তাই নয় সেখানে আমরা যাতে সাত সপ্তাহ থাকতে পারি সে ব্যবস্থাও করলেন। ঐ কোম্পানীর ইউরোপ শাখার প্রেসিডেন্টের কাছে একখানি পরিচয় পত্রও লিখে দিলেন। প্যারি শহরটাও আমাদের ঘুরে দেখার ব্যবস্থা করলেন। সেই সঙ্গে কয়েকজন দুস্থ ছেলেকে চাকরী দেন এবং আমাদের প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে সক্রিয়ভবে যুক্ত হন।

প্রেসিডেন্টকে চিঠির মাধ্যমে এমনভাবে উৎসাহিত করা হয়েছিল যে তিনি নিজেই আগ্রহান্বিত হয়ে সমস্ত ব্যবস্থা করে দিয়েছিলেন।

ব্যবসার ক্ষেত্রেও এধরনের মূল্যবান পদ্ধতি প্রয়োগ করতে পারল আশানুরূপ সাফল্য লাভ করা অসম্ভব হয় না। এ প্রসঙ্গে নিউ-ইয়র্কের বিখ্যাত রুটি কোম্পানীর মালিক হেনরী জে ডুডার্নের কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

ডুডার্ন নিউইয়র্কের হোটেলে চার বছর ধরে রুটি বিক্রীর চেষ্টা করছিলেন। তিনি হোটেলের ম্যানেজারের সঙ্গে প্রতি সপ্তাহে দেখা করতেন। তাঁর সান্নিধ্য পাওয়ার আশায় তাঁর পেছনে দিনের পর দিন ঘুরে বেড়িয়েছেন। কিন্তু তাঁর উদ্দেশ্য সিদ্ধির সমস্ত চেষ্টাই ব্যর্থ হয়ে যায়।

এরপর মিঃ ডুর্ডান তাঁর কৌশলের পরিবর্ত্তন ঘটালেন। ম্যানেজার কোন্ বিষয়ে বিশেষ আগ্রহী, তাঁর পছন্দের বিষয় কোন্‌টি সে সমস্ত বিষয়ে তথ্য অনুসন্ধান করতে লাগলেন। অনুসন্ধান শেষে তিনি জানতে পারলেন ম্যানেজার ভদ্রলোক ঐ হোটেলের অভ্যর্থনা সমিতির একজন সদস্য এবং আন্তর্জাতিক অর্ভর্থনা সমিতির প্রেসিডেন্ট। ঐ সমিতির সদস্যারা পাহাড়পর্বত, সমুদ্র-নদী, মরুপ্রান্তর পার হয়ে যেখানে যাবার প্রয়োজন হত সেখানে যেতে বিন্দুমাত্র দ্বিধান্বিত হতেন না। বরং ভীষণ ভাবে উৎসাহী হয়ে উঠতেন। পরদিন ম্যানেজার ভদ্রলোকের সঙ্গে দেখা হতেই তিনি অভ্যর্থনা সমিতির সদস্যদের সম্বন্ধে আলোচনা শুরু করলেন। ম্যানেজার সে সম্বন্ধে অনেক অজানা তথ্য পরিবেশন করলেন। মিঃ ডুর্ডান সে সব শুনে সমিতির সদস্যদের ভূয়সী প্রশংসা করলেন। কথা বলার সময় ম্যানেজারের কণ্ঠস্বর আবেগ মথিত হয়ে উঠল। তাঁর জীবনের আশা আকাঙ্খা সুখ আনন্দ সব যে ঐ সমিতিকে কেন্দ্র করে সেটা ডুর্ডানের কাছে স্বচ্ছ দর্পনের প্রতিবিম্বের মত স্পষ্ট হয়ে উঠল। তাঁর অফিস থেকে বেরিয়ে আসার সময় তিনি মিঃ ডুর্ডানকে ঐ সমিতির সভ্য করার ইচ্ছা প্রকাশ করলেন আর মিঃ ডুর্ডানও বিনা বাক্যব্যয়ে তাঁর ইচ্ছায় সম্মতি জানালেন।

একটা কথা এখানে মনে রাখা দরকার যে তাঁদের দুজনের মধ্যে রুটি বিক্রী সম্পর্কে কোন আলোচনাই হয়নি অথবা মিঃ ডুর্ডান রুটি বিক্রী নিয়ে তাঁকে একটা কথাও বলেন নি।

এর কয়েকদিন পরে ঐ হোটেলের স্টুয়ার্ড টেলিফোনে মিঃ ডুডার্নের সঙ্গে যোগাযোগ করলেন এবং তাঁর রুটির স্যাম্পেল নিয়ে সেখানে দেখা করতে বললেন।

মিঃ ডুর্ডান যখন হোটেলে এসে উপস্থিত হলেন স্টুয়ার্ড তখন তাঁকে সাদর অভ্যর্থনা জানিয়ে বললেন, আপনি ম্যানেজার বাবুকে কোন যাদুমন্ত্রে বশ করেছেন জানি না তিনি তো আপনার প্রশংসায় পঞ্চমুখ হয়ে উঠেছেন।

পাঠকবর্গ একবার ভেবে দেখুন, দীর্ঘদিনের ঐকান্তিক সাধনায় লক্ষ্যে পৌছানোর পদ্ধতিটা কি? আপনি যদি অপর কোন ব্যক্তিকে আপনার প্রতি আগ্রহী করে তুলতে চান তাহলে এই অধ্যায়ের বিশেষ নিয়মটি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন আর সেটা হল অপরের পছন্দের বিষয়ে কথা বলা।

নবম অধ্যায়

কোন্ উপায়ে আপনি একজনের মনে আনন্দ সঞ্চার করবেন

নিউইয়র্কের এইটথ্ এভিনিউ এর তেত্রিশতম রাস্তার একটি ডাকঘরে একখানা চিঠি রেজিস্ট্রি করবার জন্য লাইনে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করছিলাম। সেখান থেকে আমি লক্ষ্য করলাম কেরানী ভদ্রলোকটি খামগুলোকে ওজন করা, বেছে বেছে ডাকটিকিট দেওয়া, খুচরো দেওয়া নেওয়া, রসিদ লেখা ইত্যাদি একই ধরনের কাজগুলো বছরের পর বছর ধরে করতে করতে ভয়ঙ্কর ভাবে এক ঘেয়ে অনুভব করছেন এবং তা তাঁকে নিদারুণ ভাবে হতাশাগ্রস্ত করে তুলেছে। সুতরাং আমি নিজেকে বললাম ঐ কেরাণী ভদ্রলোকের মনে যাতে সামান্য আনন্দ সঞ্চার করতে পারি সে বিষয়ে আমাকে সচেষ্ট হতে হবে, আমার ইচ্ছে হল ঐ হতাশাগ্রস্ত ক্লান্ত বিমর্ষ মানুষটির মনে একটু শান্তি দেওয়ার জন্য আমাকে কিছু সুন্দর কথা বলতে হবে। সুতরাং আমি নিজেকে প্রশ্ন করলাম "ঐ কেরাণী ভদ্রলোকের মধ্যে প্রশংসা করার মত কিছু আছে কি? সবক্ষেত্রে এ ধরনের প্রশ্নের উত্তর দেওয়া বেশ কঠিন হয়ে পড়ে বিশেষতঃ অচেনা মানুষদের ক্ষেত্রে, কিন্তু এক্ষত্রে ব্যাপারটা আমার কাছে বেশ সহজ বলে মনে হল।"

সে রকম চিন্তা করে তিনি যখন খাম ওজন করার কাজে ব্যস্ত ছিলেন তখন তাঁর দিকে তাকিয়ে বেশ উৎসাহের সঙ্গে বলে উঠলাম, "আপনার চুলের সৌন্দর্য্য দূর থেকে আমার নজর কেড়ে নিয়েছে। আপনার চুল এত সুন্দর যে ওগুলো দেখার পর আপনার প্রতি আমি ঈর্ষান্বিত হয়ে উঠেছি। যদি আপনার মত সুন্দর চুলের অধিকারী হতাম তাহলে বেশ গর্ব বোধ করতাম।

আমার কথায় ভদ্রলোক একটু যেন চমকে উঠলেন, তারপর আমার দিকে তাকাতেই লক্ষ্য করলাম তাঁর মুখটা খুশীর ছোঁয়ায় উজ্জ্বল হয়ে উঠেছে। মুখে ফুটে উঠেছে মৃদু হাসি। তিনি লজ্জিত বিনয়ের স্বরে বললেন, "আপনাকে অসংখ্য ধন্যবাদ। অনেকে আমার চুল নিয়ে প্রশংসা করে থাকেন কিন্তু যতটা ভাল দেখছেন তার থেকে অনেক বেশী ভাল ছিল কয়েক মাস আগেও। এখন আর সেরকম নেই।" আমি তাঁকে এই বলে আশ্বস্ত করলাম যে যদিও তাঁর চুলের উজ্জ্বলতা একটু হ্রাস পেয়েছে তবুও এখনও যা আছে তা এত সুন্দর যে অপরের ঈর্ষা উদ্রেক করার পক্ষে যথেষ্ট। আমি এ বিষয়ে নিশ্চিত যে আমার প্রশংসা শুনে তিনি ভীষণ খুশী হয়েছিলেন।

আমি হলফ করে বলতে পারি সেদিন ভদ্রলোক খুশীর হাওয়ায় ভাসতে ভাসতে লাঞ্চ করতে গিয়েছিলেন। আমি বাজি রেখে বলতে পারি একথা তিনি তাঁর স্ত্রীকে গিয়ে বলবেন। আর এ ব্যাপারে আমি নিশ্চিত যে তিনি আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে আনন্দিত মনে বলবেন "আমার চুলগুলো সত্যিই খুব সুন্দর।"

আমার বন্ধুবান্ধব বা পরিচিত কয়েক জনকে এই ঘটনার কথা বলেছিলাম। তাদের মধ্যে একজন আমার কাছে জিজ্ঞেস করেছিল এসব করে আপনি তাদের কাছ থেকে কি পান?

আমরা যদি এমন ঘৃণ্য স্বার্থপর হয়ে উঠি যে একজন হতাশাগ্রস্ত মানুষের মনে সামান্য শান্তি বা আনন্দের সঞ্চার করার চেষ্টা করি বিনিময়ে তার কাছ থেকে কিছু পাবার প্রত্যাশা ক'রে— তাহলে আমাদের সাফল্যলাভের সমস্ত আশা অঙ্কুরেই বিনষ্ট হবে।

মানুষের ব্যবহার বা আচরণ কতকগুলো নিয়মের দ্বারা বাঁধা। আমরা যদি সেই নিয়মগুলোকে সঠিক ভাবে অনুসরণ করতে পারি তাহলে কোন সমস্যা আমাদের বিচলিত করতে পারবে না।

আমরা লাভ করব অসংখ্য বন্ধু এবং আমাদের জীবন সুখ শান্তি ও আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। কিন্তু যে মুহুর্ত্তে আমরা সেই নিয়মের বাঁধনগুলো ছিন্ন করে ফেলব অসংখ্য সমস্যা আমাদের বিপর্যস্ত করে তুলবে। সেই নিয়মটা হল অপর ব্যক্তির মধ্যে তার নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ জাগিয়ে তোলা। জন ডিউয়ে ইতিপূর্বে সে বিষয়ে উল্লেখ করে বলেছেন যে নিজে গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার আকাঙ্খা মানব চরিত্রের একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য। উইলিয়াম জেমসের মতে মনুষ্য প্রকৃতির সর্বাধিক উল্লেখযোগ্য উদ্দেশ্য হল অপরের কাছ থেকে প্রশংসা লাভের আকাঙ্খা।

যে বিষয়ে আমি ইতিপূর্বেই আলোকপাত করেছি। এই আকাঙ্খা বা ইচ্ছা আমাদের পশুর থেকে আলাদা করেছে। মানুষের মনে আশা আকাঙ্খা কামনা-বাসনার অস্তিত্ব না থাকলে মানব সভ্যতা গড়ে উঠতে পারত না বা তা অনেক আগেই অবলুপ্ত হয়ে যেত।

হাজার হাজার বছর ধরে দার্শনিক এবং মনস্তাত্বিকরা মানবজাতির মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক নিয়ে গবেষণা করে আসছেন আর সেই গবেষণা থেকে আবিষ্কৃত হয়েছে গুরুত্বপূর্ণ ও মূল্যবান একটি তথ্য। এটা নূতন কিছু ঘটনা নয়। এটা ইতিহাসের মতই প্রাচীন। আড়াই হাজার বছর আগে জোরোস্টার (Zoroaster) পারস্য দেশে তাঁর অনুগামীদের এই শিক্ষা দিয়েছিলেন। দুহাজার চারশ বছর আগে চৈনিক দার্শনিক কনফুসিয়াস এই সত্য প্রচার করেছিলেন। খৃষ্টের জন্মের প্রায় পাঁচশ বছর আগে বুদ্ধ পবিত্র গঙ্গার তীরে মানুষকে শুনিয়েছিলেন এই অমৃতের বাণী. হিন্দুদের পবিত্র ধর্ম্মগ্রন্থগুলোতে এ বিষয়ে তাত্বিক উপদেশ লিপিবদ্ধ হয়েছে। যীশু প্রায় দুহাজার বছর আগে পর্বতের সানুদেশে দাঁড়িয়ে মানুষের কাছে পৌছিয়েছিলেন এই মহান অমৃত বানী।

সম্ভবত পৃথিবীর সর্বশ্রেষ্ঠ নীতিটি হল অপরের কল্যানের জন্য আপনার নিজের জীবন উৎসর্গ করা। আর তা যদি আপনি করতে পারেন তাহলে নিশ্চয়ই জানবেন অপর ব্যক্তিও আপনার কল্যানের জন্য হাসিমুখে জীবন উৎসর্গ করবেন।

আপনি যাদের সংস্পর্শে আসেন তাদের কাছ থেকে বা আপনার পরিমন্ডলের মানুষের কাছ থেকে আপনার কাজের জন্য সর্বদা প্রশংসা আশা করেন। আপনার নিজের যোগ্যতা, আপনার কর্ম্মকুশলতা, আপনার দক্ষতা ইত্যদির যাতে সঠিক মূল্যায়ণ হয় আপনি সর্বদা সেই চেষ্টাই করেন। আপনার সীমিত জগতে আপনি নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ব অনুভব করতে চান। আপনি কখনও অহেতুক তোষামোদকে প্রশ্রয় দেন না কিন্তু আপনি আপনার গুনের জন্য সর্বদা অকৃত্রিম প্রশংসা পেতে চান। এ প্রসঙ্গে চার্লস সোয়াবের উক্তিটি বিশেষভাবে উল্লেখ যোগ্য। তিনি বলেছেন, আপনি আপনার বন্ধু-বান্ধব আত্মীয়-পরিজন সকল মানুষের কাছ থেকে আপনার যোগ্যতার জন্য অকৃত্রিম স্বীকৃতি এবং উচ্চতর প্রশংসা প্রত্যাশা করেন।

এই শতাব্দীর প্রথম দিকে হলস্ কেইন রচিত উপন্যাস গুলোর মধ্যে দি ক্রিশ্চিয়ান, দি ডিমস্টার দি ম্যান এক্স ম্যান নামের উপন্যাস গুলো বিক্রয়ের রেকর্ড সংখ্যা অতিক্রম করেছিল। লক্ষ লক্ষ মানুষ তাঁর এই উপন্যাসগুলো পড়ার সুযোগ পেয়েছিলেন। তাঁর বাবা ছিলেন পেশায় একজন কর্ম্মকার। তিনি মাত্র আট বছর স্কুলে পড়ার সুযোগ পেয়েছিলেন। তবুও তাঁর মৃত্যুর পর তিনি তাঁর সময়ের সর্বশ্রেষ্ঠ সাহিত্যিক হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছিলেন।

তাঁর জীবনের ঘটনাটি এই রকম ঃ হল কেইন অমিত্রাক্ষর ছন্দ ও সঙ্গীতের অত্যন্ত ভক্ত ছিলেন। সুতরাং তিনি দান্তে, গ্যাব্রিয়েল, রসেটির সমস্ত কাব্যগ্রন্থ পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে পড়ে ফেললেন এমনকি তিনি রসেটির কাজের শৈল্পিক উৎকর্ষতার প্রশংসা করে তাঁর কাছে একখানি প্রবন্ধ রচনা

করে পাঠিয়ে দিলেন। রসেটি তাঁর প্রবন্ধ পড়ে এতটাই অভিভূত হয়ে পড়লেন যে স্বতস্ফূর্ত্ত ভাবে তাঁর মুখ থেকে উচ্চারিত হল এই কথাগুলো, "আমার উৎকর্ষতা সম্বন্ধে যে এত সুন্দর এবং যুক্তিপূর্ণ মতামত দিতে পারে সে নিশ্চয়ই অসাধারণ মেধার অধিকারী।" এর পরেই রসেটি সেই কর্ম্মকারের ছেলিটিকে লন্ডনে এসে তাঁর সেক্রেটারীর দায়িত্বপূর্ণ পদে যোগ দেবার জন্য আহ্বান জানালেন।

এই ঘটনাই কেইনের জীবনধারার পরিবর্ত্তন ঘটাল। কারণ তিনি তাঁর সাহিত্যিক জীবনের সূচনায় তাঁর সমসাময়িক বরণ্যে সাহিত্যিকদের সান্নিধ্য লাভের সুযোগ পেয়েছিলেন। ফলে তাঁদের অমূল্য উপদেশ এবং উৎসাহে অনুপ্রাণিত হয়ে তাঁর সাহিত্যিক জীবনকে এমনভাবে গড়ে তুলেছিলেন যে একজন স্বনামধন্য সাহিত্যক হিসাবে তাঁর অপরিময়ে খ্যাতি মধ্য গগণের সূর্যের উজ্জ্বলতম রশ্মির মত সমস্ত বিশ্বে পরিব্যপ্ত হয়েছিল।

তাঁর আবাসস্থল গ্রীবা ক্যাসল্ পর্য্যটকদের কাছে এক পবিত্র তীর্থ। পৃথিবীর দূর দূরান্তের প্রান্ত থেকে তাঁর বাসস্থান দেখার জন্য এবং পরম শ্রদ্ধার সঙ্গে তাঁকে স্মরণ করার জন্য সেখানে অগনিত মানুষের সমাগম হয়'। তিনি লক্ষ লক্ষ ডলারের সম্পত্তি রেখে গেছেন। আমরা কেউ জানিনা—যদি তিনি বিখ্যাত একজন মানুষের সম্বন্ধে তাঁর প্রশংসাসমৃদ্ধ একটি প্রবন্ধ রচনা না করতেন তাহলে হয়ত তাঁকে অজ্ঞাত অখ্যাত দীন হীন অবস্থায় লক্ষ লক্ষ সাধারণ মানুষের মত মৃত্যু বরণ করতে হত।

এই সমস্ত ঘটনা থেকে আপনারা এই তত্ত্ব উপলব্ধি করলেন যে হৃদয় উৎসারিত অকৃত্রিম ও আন্তরিক প্রশংসার বিস্ময়কর শক্তি সম্বন্ধে আপনাদের আর কোন সন্দেহ রইল না।

রসেটি নিজেকে একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষ হিসাবে বিবেচনা করতেন। তাতে অবাক হওয়ার কিছু নেই। কারণ প্রতিটি মানুষ নিজেকে একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষ হিসাবে চিন্তা করতে ভালবাসেন।

কেউ যদি কোন ব্যক্তির মধ্যে নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ জাগিয়ে তুলেত পারে তাহলে তার জীবনের গতি পথ সম্পূর্ণ বদলে যেতে পারে।

আমাদের ক্যালিফর্নিয়া শাখার শিক্ষা কেন্দ্রের পরিচালক রোনাল্ড জে. রাউল্যাড ঐ শিক্ষাকেন্দ্রের শিল্প ও কারিগরী বিভাগের একজন অভিজ্ঞ শিক্ষক। তিনি একটা চিঠির মাধ্যমে তাঁর কারিগরী শিক্ষার ক্লাস শুরু হওয়ার প্রথম দিনের একটি ঘটনা নিয়ে ক্রীস নামে একজন ছাত্রের সম্বন্ধে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পরিবেশন করেছেন।

"ক্রীস স্বভাবতই অত্যন্ত শান্ত ও লাজুক প্রকৃতির এবং লক্ষ্য করা গেছে তার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের যথেষ্ট অভাব আছে। ছাত্রটি স্বভাব প্রকৃতিতে এমন স্বতন্ত্র যে তার প্রতি মনোযোগ দেওয়ার একান্ত প্রয়োজন কিন্তু যে কোন কারনেই সেটা সম্ভব হচ্ছে না। আমি যে উচ্চশ্রেণীতে শিক্ষা দিই সেটা একটি সামাজিক মর্য্যাদার মাধ্যম হিসাবে স্বীকৃত। এই ক্লাসের একজন ছাত্রের শিক্ষা নেওয়ার সুবিধা হল যে সে সামাজিক মর্য্যাদা লাভের অধিকার অর্জন করেছে।"

"গত বুধবার ক্রীস তার টেবিলে বেশ মনোযোগ দিয়ে কাজ করছিল। আমার যেন মনে হল তার মধ্যে প্রতিভা লুকিয়ে আছে। আমি তার কাছে গিয়ে তাকে জিজ্ঞেস করলাম সে উঁচু ক্লাসের সুযোগ নিতে ইচ্ছুক কিনা। আমার কথা শুনে তার মুখের ভাব এমন ভাবে বদলে গেল যেটা বর্ণনা করা আমার পক্ষে সম্ভব নয়। দেখতে পেলাম চোদ্দ বছরের লাজুক একটি কিশোর কিভাবে তার অশ্রুজল রোধ করার চেষ্টা করছে।

কে? ওঃ মিঃ রাওল্যান্ড? আমাকে কি আপনি খুব ভাল দেখছেন?

"হ্যাঁ ক্রীস তোমাকে তো বেশ ভালই দেখছি।"

নিজের চোখের জল সংযত করতে সেই মুহূর্ত্তে সেখান থেকে চলে এলাম। ক্রীস সেদিন ক্লাস থেকে যখন বেরিয়ে আসছিল আমার দিকে তার দুটো উজ্জ্বল নীল চোখ তুলে উৎসাহের স্বরে মাত্র কয়েকটি শব্দ উচ্চারণ করেছিল। সে বলেছিল, মিঃ রাওল্যান্ড, আপনাকে অসংখ্য ধন্যবাদ।"

ক্রীসের মত একজন অল্পবয়সী কিশোরের কাছে আমি যে শিক্ষা লাভ করেছিলাম তা আমার স্মৃতিপটে চিরকাল উজ্জ্বল হয়ে থাকবে। আর সেটা হল নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করার গভীর আকাঙ্খা।

নিজেকে সাহায্য করার জন্য কখনও এই নিয়মটিকে ভুলে যাবেন না। 'আপনি একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি' এই কথাগুলো একটা সাইনবোর্ডে লিখে ক্লাসরুমের সামনে টাঙিয়ে দিলাম যাতে সেটা সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করে এবং আমাকে স্মরণ করিয়ে দেয় যে প্রতিটি ছাত্র সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

একথা অনস্বীকার্য যে আপনি যে সমস্ত মানুষের সংস্পর্শে আসেন তাঁরা কোন না কোন ক্ষেত্রে নিজেকে আপনার থেকে উচ্চশ্রেণীর একজন মনে করেন এবং তাঁরা অন্তর থেকে উপলব্ধি করেন যে আপনার কাছে তাঁদের গুরুত্ব স্বীকৃতি পেয়েছে এবং তা সম্পূর্ণ আন্তরিক। সেখানে কৃত্রিমতার কোন চিহ্নই নেই।

এমার্সনের উক্তিটি স্মরণ করার চেষ্টা করুন। তিনি বলেছিলেন, "আমি যে সমস্ত মানুষের সংস্পর্শে এসেছি তাঁরা কোন না কোন বিষয়ে জ্ঞান এবং দক্ষতায় আমার থেকে উচ্চস্তরের, সুতরাং তাঁদের কাছ থেকে আমার অনেক কিছুই শেখার আছে।"

ফরাসী দেশেব রাউয়েনে একটি রেস্তোঁরার মালিক ছিলেন ক্লড ম্যারাইস। তিনি তাঁর রেঁস্তোরার একজন গুরুত্বপূর্ণ কর্ম্মীকে হারাতে বসেছিলেন। এই কর্ম্মীটি একজন মহিলা। তিনি দীর্ঘ পাঁচ বছর যাবৎ অনেক দায়িত্বপূর্ণ কাজে নিযুক্ত ছিলেন। রেস্তোঁরা-মালিক মিঃ ম্যারাইস এবং তাঁর একুশজন কর্ম্মীর মধ্যে যোগসূত্র রাখার দায়িত্ব ছিল এই ভদ্রমহিলার। হঠাৎ তাঁর কাছ থেকে পদত্যাগপত্র পেয়ে মিঃ ম্যারাইস ভীষণ ভাবে বিভ্রান্ত হয়ে পড়লেন।

মিঃ ম্যারাইস জানালেন, "হঠাৎ ভদ্রমহিলার কাছ থেকে অপ্রত্যাশিত ভাবে পদত্যাগ পত্র পেয়ে খুব অবাক হয়ে গেলাম তার থেকে হতাশ হলাম অনেক বেশী। কারণ আমি জানতাম সজ্ঞানে আমি তাঁর সঙ্গে কোন অন্যায় আচরণ তো কখনও করিইনি বরং আমি তাঁর সমস্ত রকমের ন্যায্য চাহিদা ও প্রয়োজন পূরণ করে এসেছি। সে শুধু আমার কর্ম্মচারীই ছিল না। তার সঙ্গে আমার সম্পর্ক ছিল গভীর বন্ধুত্বের। আমার ধারণা সে আমার সমস্ত ব্যাপার বাধ্য হয়ে মেনে নিয়েছে অথবা এটাও হতে পারে যে সংস্থার কাজের ব্যাপারে অন্যান্য কর্ম্মচারীর তুলনায় তার কাছে অনেক বেশী প্রত্যাশা করেছি।"

"যাহোক তার এই কাজ ছাড়ার পিছনে যুক্তিগ্রাহ্য কারণ এবং তার ব্যাখ্য ছাড়া পদত্যাগ পত্র এ্যাকসেপ্ট করতে রাজী হলাম না। আমি তাকে একপাশে ডেকে নিয়ে খুব শান্তস্বরে ভদ্রভাবে বললাম, পলেট আপনি নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন যুক্তিগ্রাহ্য কারণ ছাড়া আপনার এই পদত্যাগ পত্র আমি স্বীকার করে নেব না। এই কোম্পানী এবং আমার কাছে আপনার গুরুত্ব ও মূল্য যে কতখানি তা আপনাকে বলে বোঝাতে পারবনা। শুধু তাই নয় এই সংস্থার সাফল্যের পিছনে

আমার ভূমিকা যতটা গুরুত্বপূর্ণ আপনারও ঠিক ততখানি।"

"আমি সমস্ত কর্ম্মচারীর উপস্থিতিতে বারবার এই কথাগুলো পুনরাবৃত্তি করলাম, শুধু তাই নয় তাকে আমার বাড়ীতে আমন্ত্রণ জানিয়ে আমার পরিবারের সকলের সামনে তাঁর প্রতি আমার অগাধ আস্থার কথা বারবার উচ্চারণ করলাম।

এরপর পলেট একটুও প্রতিবাদ না করে তার পদত্যাগ পত্র ফিরিয়ে নিল। এখন আমি আগের থেকে তার উপর অনেক বেশী নির্ভর করি এবং তাকে অনেক বেশী বিশ্বাস করি। পলেট এই সংস্থার জন্য যা করে সেটাকে তার প্রতি আমার প্রশংসা প্রকাশের মাধ্যমে এবং সে আমার এবং এই রেস্তোঁরার কাছে কতটা মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ সেটা বোঝাতে এই বিষয়টাকে শক্তিশালী করে তুলি।

শ্রেষ্ঠ কূটবুদ্ধি সম্পন্ন ব্রিটিশ শাসক ডিজরেইলি বলেছিলেন, "মানুষের সঙ্গে তাদের নিজেদের সম্বন্ধে কথা বলুন। দেখবেন তারা আপনার কথা ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধরে শুনতে থাকবে।"

অপর ব্যক্তিকে বুঝতে দিন সে কত গুরুত্বপূর্ণ এবং সেটা করুন অকৃত্রিম ভাবে এবং আন্তরিকতার সঙ্গে।

দশম অধ্যায়

তর্কে জয়ী হওয়া আপনার পক্ষে অসম্ভব

এখানে আমি যে কাহিনীটির অবতারণা করব তার সময়কাল দ্বিতীয় মহাযুদ্ধের পরে। সে সময় রস্ স্মিথ একজন সুদক্ষ বৈমানিক হিসাবে প্যালেস্টাইনে বাস করছিলেন আর আমি তাঁর ম্যানেজারের পদে কর্ম্মরত ছিলাম।

যুদ্ধ শেষ হয়ে যাওয়ার পরে তিনি বিমানে চড়ে সমস্ত পৃথিবী ভ্রমণের উদ্দেশ্য নিয়ে বেরিয়ে পড়েন এবং মাত্র ত্রিশদিনের মধ্যে পৃথিবীর অর্ধেক দেশ ভ্রমন করে ফিরে আসেন। এই ভ্রমনে তিনি প্রচুর রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতা লাভ করেছিলেন।

তাঁর আগে সম্ভবতঃ অন্য কেউ এধরনের অভিযানের পরিকল্পনা গ্রহণ করেন নি। এই অভিযানে সাফল্যের জন্য অস্ট্রেলিয়া সরকার তাঁকে পঞ্চাশ হাজার ডলার পুরস্কার দেন এবং ইংল্যাণ্ডের রাজা তাঁকে নাইট উপাধিতে ভূষিত করেন। বেশ কিছুদিন যাবৎ তাঁকে নিয়ে আলোড়ন সৃষ্টি হল এবং তিনি সমস্ত পৃথিবীর মানুষের কাছে আলোচনার বিষয়বস্তু হয়ে উঠেছিলেন। স্যার রস স্মিথের সম্মানে একটি নৈশ ভোজের আয়োজন করা হয়েছিল। আমিও সেখানে নিমন্ত্রিত হয়ে একটি আসন অধিকার করলাম। আমার ডানদিকে যে ভদ্রলোক বসেছিলেন তিনি আমাকে বাইবেল থেকে উদ্ধৃত করে একটা গল্প শোনালেন। কিন্তু তাঁর গল্পের মধ্যে অজস্র ভুল তথ্য ছিল। নিজের পান্ডিত্য জাহির করার জন্য আমি তাঁর ভুল গুলো ধরিয়ে দেবার চেষ্টা করলাম কিন্তু তিনি তা স্বীকার করতে চাইলেন না। তিনি নিজের ভুলটাকে সঠিক বলে সেটাকে আঁকড়ে ধরে রইলেন।

আমি বললাম এটা শেক্সপীয়ারের একটা গল্প থেকে নেওয়া হয়েছে।

তিনি বেশ উত্তেজিত হয়ে উঠলেন এবং তর্কের মনোভাব নিয়ে বললেন—এটা আপনার জানা উচিত যে এটা বাইবেলের একটা কাহিনী।

আমার বাঁদিকে বসেছিলেন আমার পুরনো এক বন্ধু ফ্রাঙ্ক গ্যানন্ড। তিনি শেক্সপীয়ার সম্বন্ধে

অনেক বছর ধরে গবেষণা করছিলেন। আমাদের তর্কে তাঁকে সঠিক মতামত দেওয়ার জন্য অনুরোধ করা হল।

ফ্রাঙ্ক টেবিলের নীচের দিক থেকে আমার পায়ে ধাক্কা দিয়ে বললেন, ডেল, তোমার ভুল হচ্ছে উনি যে কাহিনীটি বলেছেন সেটা বাইবেল থেকেই উদ্ধৃত।

রাত্রে যখন আমরা ফিরে আসছিলাম আমি ফ্রাঙ্ককে বললাম, কাহিনীটা যে শেক্সপীয়ারের কোন রচনা থেকে উদ্ধৃত সেটা তুমি নিশ্চিত জানতে তবু তুমি সেই ভুলটাই স্বীকার করে নিলে।

আমি যে ভদ্রলোকের সঙ্গে অসামাজিক আচরণ করেছি আর সেটা করা যে উচিত হয়নি সে বিষয়ে আমাকে সচেতন করে দিয়ে বললেন, হ্যাঁ আমি নিশ্চয়ই সেটা জানতাম। ঘটনাটি হ্যামলেট নাটকের পঞ্চম পর্বের একটি দৃশ্য থেকেই নেওয়া হয়েছে। কিন্তু এমন একটা আনন্দপূর্ণ পরিবেশে একজন সম্মানীয় অতিথির মানসিক শান্তি বা স্বাচ্ছন্দ্য নষ্ট করার আমাদের কোন অধিকার নেই আর সেটা হত সম্পূর্ণ অমানবিক। তাছাড়া তোমার কাছে তিনি জানতে চাননি তিনি ঠিক বলেছেন কিনা। শুধু তাই নয় তাঁর সঙ্গে তর্কে জড়িয়ে পড়ারও তোমার কোন প্রয়োজন ছিল না। ভদ্রলোকের ভুল সংশোধন করারও কোন যুক্তিসঙ্গত কারণ নেই। তাই আমার মনে হয় আমি যেটা করেছি সেটা ভালর জন্যই করেছি। মানুষ হিসাবে আমাদের দায়িত্ব অতিথির সম্মান রক্ষা করা।

এই মূল্যবান কথাগুলো যিনি বলেছিলেন সেই প্রিয় ফ্রাঙ্ককে আমি হারিয়েছি। কিন্তু তাঁর কথাগুলোর মধ্য দিয়ে আমার মধ্যে তাঁর নিজের অস্তিত্বকে টিকিয়ে রেখেছেন এবং আমি দুষ্প্রাপ্য শিক্ষা লাভ করেছি।

আমার এই শিক্ষাটির খুবই প্রয়োজন ছিল। ছেলেবেলা থেকে অপরের ভুল ধরে বেড়াতাম এবং তর্ক বিতর্কে জড়িয়ে পড়তাম। সেটা আমার অভ্যাসে দাঁড়িয়ে গিয়েছিল। বিশ্ববিদ্যালয়ে তর্কশাস্ত্র বিষয়ে পড়াশুনা করে আমি সেখান থেকে ডিগ্রী অর্জন করেছি। তর্ক করার প্রতি আমার ভীষণ প্রবণতা ছিল এবং তা করতে আমার খুব ভাল লাগত সেজন্য বিতর্ক সভাগুলোতে যোগ দিয়ে প্রতিপক্ষকে পর্যুদস্ত করে দিতাম। এই বিষয়ে আমি একটি গ্রন্থ রচনা করব বলে স্থির করেছিলাম। আমি দীর্ঘ দিন ধরে লক্ষ্য করেছি আমার কথাবার্তা, তর্ক করা বা সমালোচনা করার মানসিকতা বা তা করা আমার পরিচিত মানুষদের উপর কতটা প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে—তা আমি দীর্ঘদিন ধরে লক্ষ্য করেছি। এটা এতদিনে উপলব্ধি করতে পেরেছি যে এই তর্ক বা সমালোচনা করার প্রবৃত্তি ভুমিকম্প বা বিষধর একটি সাপের মতই ভয়ঙ্কর। অধিকাংশ সময়ে তর্কের শেষ পরিণতিতে দেখা যায় যে প্রত্যেকটি পক্ষ নিজেদের শ্রেষ্ঠ বলে ভেবে নেয়। আপনার জেতার ব্যাপারে প্রতিপক্ষের কাছ থেকে কখনই শতকরা একাশভাগ স্বীকৃতি পাবেন না। কারণ আপনি যদি প্রতিপক্ষ যে সম্পূর্ণ ভুল করেছেন বা ভুল বলেছেন তা যদি একশ ষোল আনা প্রমান করে দেন তাতে হয়ত আপনি আত্মগর্বে গর্বিত হয়ে জয়ের আনন্দ উপভোগ করবেন কিন্তু যিনি বিজিত তাঁকে আপনি ছোট করেছেন তাঁর অহঙ্কারে আঘাত করেছেন। সে আপনার এই জয়কে কখনই স্বীকৃতি দেবে না। একটি কবিতার একাংশে উল্লেখ করা হয়েছে, "কোন ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোন কিছু মেনে নিতে হয়ত বাধ্য করা যায় কিন্তু তাঁর মত থেকে তিনি এক চুলও সরে আসেন না।"

পেন মিউচুয়াল বীমা কোম্পানী তাঁদের সেলসম্যানদের জন্য একটি নীতি নির্ধারণ করেছেন

আর সেটি হল, কখনও কাষ্টমারের সঙ্গে তর্কে প্রবৃত্ত না হওয়া।

তর্কের সাহায্যে মানুষের মতের পরিবর্ত্তন ঘটানো যায় না। সুতরাং একজন আদর্শ সেলস্‌ম্যানের নীতি হবে তর্ককে সর্বদা এড়িয়ে চলা।

আমাদের ক্লাসে কয়েক বছর আগে এক তর্কবাগীশ আইরিশ যোগ দিয়েছিল। তার নাম প্যাট্রিক জে. ওহেয়ার। লেখাপড়াতে সে বিশেষ মেধাবী না হলেও সে ছিল মারাত্মক তার্কিক। তার পেশা ছিল শেয়ারের ব্যবসা আর ট্রাক বিক্রীর ব্যাপারে সাহায্য পাওয়ার আশায় সে আমার কাছে এসেছিল। কথা প্রসঙ্গে একটা সত্য প্রকাশ হয়ে পড়ে যে সে যাদের কাছে ট্রাক বিক্রী করার চেষ্টা করছিল তার তর্ক করার স্বভাবের জন্য সে তাদেরকে শত্রু তৈরী ফেলেছে। কেউ যদি তার ট্রাক সম্বন্ধে বিরুপ মন্তব্য করত সে এত বেশী রেগে যেত যে সে তার গলা টিপতে বাকী রাখত।

এই সত্যটা প্রকাশ হবার পর আমি যে সমস্যার মুখোমুখি হলাম তা হল এই লোকটির তর্ক করার ইচ্ছাকে সংযত করতে উপদেশ দেওয়া।

মিঃ ওহেয়ার নিউইয়র্ক হোয়াইট কোম্পানীতে শেয়ার বিক্রীর কাজ করেন। তিনি তর্ক এড়িয়ে কিভাবে এই অসাধ্য সাধন করলেন তা তিনি নিজের জবানীতেই বর্ণন করছেন—

"আমি যদি কোন প্রতিষ্ঠানে গিয়ে শুনতাম ক্রয়বিভাগের লোকেরা বলছেন কি সাদা ট্রাক? ওগুলো একেবারেই ভাল নয়। কুড়ি পয়সা দামে ছাড়লেও ওগুলো কিনব না। আমরা অন্য কোম্পানী থেকেই ট্রাক কিনব।

"সঙ্গে সঙ্গে আমি উত্তর দিতাম, আমার কথাগুলো একটু মন দিয়ে শুনুন—সত্যিই ঐ ধরনের ট্রাকগুলো বেশ ভাল। ওটা কিনলে আপনারই লাভ হবে। তাছাড়া ঐ কোম্পানীর মানুষরা অত্যন্ত চমৎকার।"

"ক্রয় বিভাগের মানুষেরা আমার কথা শুনে হতবাক হয়ে যেতেন। তর্ক করার বিন্দুমাত্র সুযোগ দিতাম না। এই ভাবে অপরের জিনিসের গুনগত উৎকর্ষতার উল্লেখ করে তাঁদের মন জয় করার চেষ্টা করতাম। কিন্তু আগে এর বিপরীত আচরণই করতাম। রেগে গিয়ে তর্ক শুরু করে দিতাম। প্রতিদ্বন্দ্বী কোম্পানীগুলোরও দোষ দেখাবার চেষ্টা করতাম।"

ওহেয়ার বলতে থাকলেন, "নূতন পদ্ধতি অবলম্বন করে বিক্রয় সাফল্য পাবার পর নূতন ও পুরনো পদ্ধতির মধ্যে প্রভেদটা ভাল করে বুঝে নিই। তর্ক করতে গিয়ে আগে অনেক সময়ের অপব্যয় করেছি। এখন মোটেই তর্ক করি না। তাতে ভাল ফল পাই।"

জ্ঞান বৃদ্ধ প্রবীন বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলীন বলতেন, "সময় সময় তর্ক বা প্রতিবাদ করলে জয় লাভ করা যায় বটে কিন্তু সে জয় থাকে শূন্যতায় পূর্ণ। তা দিয়ে অপরের অন্তর জয় করা যায় না।"

আপনি নিজেকে একবার জিজ্ঞেস করে দেখুন আপনি কোনটা চান? এ ধরনের স্বীকৃতিহীন জয় না মানুষের হৃদয়ভরা শুভেচ্ছা ও ভালবাসা। একই সঙ্গে দুটি জিনিস লাভ করা যায় না।

প্রেসিডেন্ট উড্রো উইলসনের অর্থসচিব ম্যাকাডুর অভিজ্ঞতার বিষয়টি এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে। তিনি তাঁর অভিজ্ঞতা দিয়ে এটা উপলব্ধি করেছেন যে, যে অজ্ঞ অর্থাৎ যে বুদ্ধির বিচারে অত্যন্ত নিম্নমানের তাকে তর্কে পরাস্ত করা একেবারেই সম্ভব নয়।

আয়কর বিভাগের একজন বিচক্ষণ ব্যক্তি ফ্রেডারিক এস পার্সন সরকারী একজন পরিদর্শকের সঙ্গে প্রায় একটি ঘণ্টা তর্ক করেছিলেন। সংশ্লিষ্ট বিষয়ে ন হাজার ডলার পরিমান অর্থের ব্যাপার জড়িয়ে ছিল। টাকাটা যে তাঁদের প্রাপ্য নয় একথা মিঃ পার্সন তাঁকে বোঝাতে চাইছিলেন।

কেন টাকাটা পাওয়া যাবে না এ নিয়ে পরিদর্শক তর্ক করতে শুরু করলেন।

মিঃ পার্সন বুঝতে পারলেন যে কোন রকম যুক্তিসঙ্গত ব্যাখ্যার সাহায্যে তাঁকে ব্যাপারটা বোঝানো যাবে না বা তাঁর মতের পরিবর্ত্তন ঘটানো যাবে না। তাতে বরং সময়ের অপচয় হবে এবং শান্তিপূর্ণ পরিবেশ ক্ষতিগ্রস্ত হবে। তিনি বিষয়ের পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে এবং তাঁর প্রশংসা করে পদ্ধতিকে বদ্‌লে ফেললেন।

সুতরাং তিনি বলতে শুরু করলেন, "দেখুন আমরা সম্ভবত তুচ্ছ একটা বিষয় নিয়ে বৃথা তর্ক করে চলেছি। আপনার অনেক জরুরী এবং জটিল কাজ বাকী পড়ে আছে। এইভাবে তর্ক করে আপনার মূল্যবান সময়ের অপচয় হচ্ছে। আমি আয়কর সম্বন্ধে অনেক বই পড়েছি। কিন্তু প্রকৃত অভিজ্ঞতা লাভ করছি আমার কাজের মাধ্যমে। আপনি যে ধরনের কাজে নিযুক্ত আছেন তেমন কোন কাজ পেলে তা থেকে অনেক কিছুই শেখা যেত, কথাগুলো বললাম বেশ আন্তরিকতার সঙ্গে।"

"তাতেই কার্য্যসিদ্ধি হল। মনে হল তিনি আমার কথা শুনে বেশ খুশী হয়েছেন। তারপর হাসিমুখে তাঁর কাজের বিষয়ে আমাকে অনেক কথা বললেন। জালিয়াতি যে কতরকম ভাবে করতে পারে মানুষ সে বিষয়েও তাঁর যথেষ্ট তিক্ত অভিজ্ঞতা হয়েছে। সে সম্বন্ধেও তিনি আমাকে কয়েকটি ঘটনার কথা উল্লেখ করলেন। ধীরে ধীরে তাঁর মনোভাব বন্ধুত্বপূর্ণ হয়ে উঠল কণ্ঠস্বরে প্রকাশ পেল আন্তরিকতা। তাঁর পরিবার বা ছেলে মেয়েদের সম্বন্ধে অনেক কথা বললেন। যাওয়ার সময় বলে গেলেন কয়েকদিন একটু চিন্তা ভাবনা করে তিনি তাঁর মতামত জানাবেন। দিন তিনেক পরে তিনি এসে বললেন, আপনারা আযকরের রিটার্ন যেমন দিচ্ছেন তেমন সেটা দিয়ে যাবেন। আমরা আপনাদের সঙ্গে সমস্ত রকম সহযোগিতা করতে প্রস্তুত আছি।

সাধারণ মানুষ নিজের দুর্বলতা অনুযায়ী যা করে থাকেন পরিদর্শক ভদ্রলোকও তাই করেছেন। এতে অস্বাভাবিকত্ব কিছুই নেই। এক্ষেত্রে তিনি নিজের গুরুত্ব বোঝাতে চেয়েছিলেন।

যতক্ষণ পর্য্যন্ত মিঃ পার্সন তর্ক করা থেকে বিরত হয়ে তাঁর গুরুত্ব স্বীকার করে না নিয়েছেন ততক্ষণ পর্যন্ত ভদ্রলোক তাঁর সঙ্গে তর্ক করে গেছেন।

তারপর তর্কের পথ পরিত্যাগ করে তাঁর গুরুত্ব মেনে নেবার ফলে পরিদর্শক ভদ্রলোক খুশী হয়ে পারিবারিক বা ব্যক্তিগত বিষয়েও আলোচনা করেছেন।

নেপোলিয়ানের খাস পরিচারক কনস্টান্ট নেপোলিয়ান পত্নী জোসেফাইনের সঙ্গে বিলিয়ার্ড খেলত। সে ঐ খেলাতে যথেষ্ট দক্ষ হলেও জোসেফাইন কে আনন্দ দেবার জন্য নিজে ইচ্ছে করে হেরে যেত। কনস্টান্টের কাছ থেকে এই শিক্ষা নিয়ে আমরা যদি আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে প্রয়োগ করতে পারি তাহলে আমার স্ত্রী পুত্র পরিবার পরিজন বা আমাদের পরিমন্ডলের মানুষদের হৃদয় জয় করতে সক্ষম হব।

আমরা আমাদের জীবনের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে এই শিক্ষা পেতে পারি যে সমালোচনা বা তর্কের মাধ্যমে কোন সমস্যার সমাধান হয় না বরং সহানুভূতি প্রীতি বা বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাবের সাহায্যে অনেক জটিল সমস্যার সমাধান করা সম্ভব হয়।

সুতরাং উপরোক্ত আলোচনা থেকে আমরা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি যে তর্কে বিজয়ী হওয়ার উপায় হল তর্ক না করা বা তর্ক কে এড়িয়ে চলা।

একাদশ অধ্যায়

কিভাবে শত্রুতা এড়াবেন?

হোয়াইট হাউসে থাকাকালীন প্রেসিডেন্ট রুজভেল্ট স্বীকার করেছিলেন পঁচাত্তর শতাংশ সময় তাঁর নিজের চিন্তাভাবনা সিদ্ধান্ত যদি সঠিক হয় তাহলে তাঁর প্রত্যাশা অনুযায়ী ফললাভ করা অসম্ভব হবে না।

বিংশ শতাব্দীর এমন একজন বিশিষ্ট ব্যক্তিত্বের চিন্তাধারা যদি এমন হয় তাহলে আমাদের মত সাধারণ মানুষের চিন্তাধারার পর্য্যায় কেমন হওয়া উচিত? যদি শতকরা পঞ্চান্নভাগ সময়ে আপনার নিজের উৎকর্ষতা সম্পর্কে আপনি যদি নিশ্চিত হতে পারেন তাহলে চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে ওয়ালস্ট্রীট থেকে দশলক্ষ ডলার উপার্জ্জন করা মোটেই অসম্ভব হবে না। আর সেই হিসাবে আপনি যদি নিজেকে সঠিক না ভাবতে পারেন তাহলে আপনি কি করে বলবেন যে অপর ব্যক্তি যেটা করছে সেটা ভুল। আর আপনি যদি বলেন তারা যা কিছু করছে সবটাই ভুল তাহলে তাদের নিজেদের দিয়ে কি সেটা আপনি স্বীকার করাতে পারবেন অথবা তারা কি সে বিষয়ে আপনার সঙ্গে একমত হবে? আর সেটা কি আপনি আশা করেন? কখনই তারা আপনার সঙ্গে একমত হবে না। কারণ আপনি তাদের বুদ্ধি, বিশ্লেষণী ক্ষমতা, বিচার বোধ, অহংকার সর্বোপরি তাদের আত্মসম্মানে প্রচন্ড ভাবে আঘাত করেছেন। তখন তারা আপনার উপর প্রতিশোধ নিতে আপনাকে সেইভাবে প্রত্যাঘাত করার চেষ্টা করবে। এর দ্বারা আপনি কিন্তু তাদের মানসিকতার বিন্দুমাত্র পরিবর্ত্তন ঘটাতে সক্ষম হবেন না। আপনি তাদের উদ্দেশ্যে দার্শনিক প্লেটো বা ইমানুয়েল কাণ্টের অজস্র যুক্তির অবতারণা করবেন কিন্তু তাদের নিজস্ব মতের পরিবর্ত্তন ঘটাতে সেগুলো বিন্দুমাত্র কার্য্যকরী হবে না।

কখনও আপনার বক্তব্যের উপস্থাপনা যেন এমন না হয়, আমি আপনার থেকে অনেক বেশী স্মার্ট আমি আপনাকে দুই একটা কথা বলে আপনার মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারি। এটা একটা চ্যালেঞ্জ। আপনার কথা শুরু করার আগেই শ্রোতার মধ্যে একটা বিরুদ্ধ মনোভাব তৈরী হবে এবং সে আপনার সঙ্গে তর্কযুদ্ধ শুরু করার জন্য প্রস্তুত হবে।

অত্যন্ত নম্রতা বা বিনয়ের সঙ্গে যদি আপনি কথা বলেন তবুও একজন মানুষের নিজস্ব মতের পরিবর্ত্তন ঘটানো দুষ্কর ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে।

আপনি যদি কিছু প্রমান করতে চান তাহলে আপনি সেটা করবেন অত্যন্ত সঙ্গোপনে। কেউ যেন আপনার কাজের স্বরূপ জানতে বা বুঝতে না পারে।

প্রায় তিনশো বছর আগে গ্যালিলিও বলেছিলেন, "আপনি একজন মানুষকে কখনও কিছুই শেখাতে পারেন না। আপনি শুধুমাত্র তার নিজের মধ্যে সেটাকে আবিষ্কার করতে সাহায্য করতে পারেন।"

জগদ্বরেণ্য দার্শনিক সক্রেটিস এথেন্সে তাঁর অনুগামীদের উদ্দেশ্যে বলেছিলেন, "আমি শুধু একটা জিনিসই জানি আর সেটা হল আমি কিছুই জানি না। কবির ভাষায়, "কিছুই জানি না আমি এই মাত্র জানি।"

আমি কোন ব্যক্তিকে সক্রেটিসের থেকে বেশী স্মার্ট ভাবলে লোকে আমাকে উন্মাদ বলবে।

সুতরাং আমি মানুষকে এটা বলা বন্ধ করেছি যে তাঁরা যেটা করছেন সেটা ভুল। ঐ উপায়ে আমি আশাতিরক্ত ফল লাভ করেছি।

কোন মানুষের ভাবনা বা কথাকে আপনার ভুল বলে মনে হলে তাকে সংশোধনের জন্য আপনার বক্তব্যকে এইভাবে উপস্থাপিত করতে পারেন, দেখুন, আমি অন্যরকম মনে করেছিলাম কিন্তু ভুল আমারও হতে পারে কারণ প্রায়ই আমি ভুল করে থাকি আর ভুল করলেই আমি ভুলটা সংশোধন করে নিতে চাই। আপনার ব্যাপারটা তাহলে একটু খতিয়ে দেখা যাক কি বলেন?

এভাবে কিন্তু সত্যিকারের ম্যাজিকের মত ফল পাওয়া যাবে।

আমাদের ক্লাসের অন্যতম সদস্য হ্যারল্ড রেইনকে (Harld Reinke) কে বিলিং বিভাগে কাস্টামারদের বাকচাতুর্যের মাধ্যমে অনেক বিষয়ে বুঝিয়ে বা ব্যাখ্যা করে তাদের সন্তুষ্ট রাখতে হত। তিনি সে সময় কাস্টমারদের সঙ্গে কিভাবে কথা বলতেন?

তিনি জানালেন—অটোমোবাইল ব্যবসার কাজে প্রচন্ড চাপের জন্য কাস্টমারদের নানা ধরনের বিভ্রান্তিকর অভিযোগ নিয়ে ডিল (Deal) করতে গিয়ে তাঁকে হিমশিম খেতে হত আর সেজন্য অনেক সময় কাস্টমারদের সঙ্গে তাঁর ব্যবহার অত্যন্ত রুঢ় হয়ে উঠত। ফলে উভয় পক্ষের মধ্যে প্রচন্ড উত্তেজনার সৃষ্টি হত এবং উভয়পক্ষ ক্ষিপ্ত হয়ে তর্কবিতর্কে জড়িয়ে পড়তেন। ব্যবসারও ক্ষতি হতে শুরু করল। কাস্টমারদের সঙ্গে কোম্পানীর স্বাভাবিক প্রীতি বা বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক নষ্ট হতে আরম্ভ করল।

রেইনকে তাঁর ক্লাসে বললেন, এই ব্যাপারটা যে আমাকে দ্রুত সর্বনাশের পথে ঠেলে দিচ্ছে সেটা উপলব্ধি করে একটি নূতন উপায় অবলম্বন করলাম। কাস্টমারদের সমস্যা বা অভিযোগ গুলো নিয়ে সম্ভাব্য সমাধানপূর্ণ আলোচনা করার সময় কথা বলতে শুরু করলাম এইভাবে, আমাদের এই ব্যবসাটা সর্বক্ষেত্রে এত অসংখ্য ভুল করছে যে, আমরা সেজন্য আন্তরিক ভাবে দুঃখিত এবং লজ্জিত। আপনাদের ক্ষেত্রেও আমরা বিভিন্ন ধরনের ভুল করে ফেলেছি। সেগুলো সম্বন্ধে আমাদের যদি সচেতন করেন তাহলে আমরা উপকৃত হব।

আমার বক্তব্য যখন এইভাবে উপস্থাপিত করলাম তখন সেটা দারণভাবে ফলপ্রসু হল। কাস্টমাররা তখন তাদের পুরনো ক্ষোভ ও রাগ ভুলে গিয়ে যখন তাদের সমস্যাগুলো সমাধান করার জন্য আমার কাছে আসতে শুরু করল তখন লক্ষ্য করলাম তাদের মানসিকতার অনেক পরিবর্ত্তন ঘটেছে এবং তারা যৌক্তিকতাকে আগের থেকে অনেক বেশী মেনে চলতে শুরু করেছে।

আজকের এই প্রতিযোগিতার যুগে, আমার বিশ্বাস, প্রত্যেক সময় ভদ্রতা এবং বিনয়ের সঙ্গে সামান্য কূটনীতির আশ্রয় নিতে পারলে ব্যবসার উপরে প্রতিযোগিতার কোন প্রভাব পড়বে না।

আপনি যদি আপনার ভুল বা দোষ স্বীকার করে নেন তাহলে আপনাকে কোন ঝামেলা বা সমস্যার সম্মুখীন হতে হবে না। তাতেই সমস্ত তর্কবিতর্কের অবসান হবে এবং আপনার বিরোধী পক্ষকে আপনারই মত সৎ, পরিচ্ছন্ন এবং উদার মনোবৃত্তি সম্পন্ন একজন মানুষে পরিণত হতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি দেখেন যে কেউ ভুল করছে এবং আপনি সে বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং আপনি যদি তাকে পরিষ্কার ভাবে সে কথা জানান—তাহলে কি হবে? একটা উদাহরণের সাহায্যে প্রাসঙ্গিক ঘটনাটি বর্ণন করা হল।

মিঃ 'এস' নামের একজন তরুণ এ্যাটর্নী ইউনাইটেড স্টেটস্ এর সুপ্রীম কোর্টে একটা গুরুত্বপূর্ণ

মামলাতে (Lustgarten Vs. Fleet corporation 2806, S. 320) সওয়াল করেছিলেন। মামলাটার মধ্যে উল্লেখযোগ্য পরিমান অর্থ এবং আইন সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ কিছু শর্ত জড়িত ছিল। আর্গুমেণ্ট চলাকালীন সুপ্রীম কোর্টের একজন বিচারক সেই তরুণ এ্যাটর্নীর কাছে জিজ্ঞাস করলেন, নৌবহরের লিখিত আইনের কার্য্যকারিতার সময় সীমা পাঁচ বছর কিনা?

মিঃ 'এস' একটু ইতস্তত করে বিচারকের দিকে তাকিয়ে উদ্ধত কণ্ঠে বলে উঠলেন, নৌবহরের লিখিত আইনের কার্যকারিতার কোন সময় সীমা নেই।" তাঁর এই একটি মাত্র কথায় গোটা আদালত কক্ষে চরম বিস্ময়ে মুহূর্ত্তের মধ্যে স্তব্ধতা নেমে এলো।

তাঁর অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করতে গিয়ে মিঃ 'এস' বললেন, "আদালত কক্ষের তাপমাত্রা যেন শূন্য ডিগ্রীতে নেমে গেল। আমি বিচারককে পরিষ্কার ভাবে বললাম, আমি সঠিক তথ্য সরবরাহ করেছি আর আপনি যেটা বলেছেন সেটা সম্পূর্ণ ভুল। তাঁর ভুল হয়েছিল ঠিকই কিন্তু আমার এই অপ্রিয় সত্য কথা মহামান্য বিচারকের মূল্যবোধ এবং আত্মসম্মানে তীব্র আঘাত হানল।

আইনের নীতি অনুসারে আমি হয়ত জয়ী হয়েছিলাম কিন্তু ঐ রকম একজন বিখ্যাত গুনী এবং বিখ্যাত ব্যক্তির সম্মানকে খর্ব করে নৈতিকতার মানদন্ডে আমি নিজের কাছে চির অপরাধী হয়ে রইলাম।"

পৃথিবীর সব মানুষ কখনও একই রকমের হতে পারে না। কেউ কেউ প্রচন্ড ভাবে যৌক্তিকতা অনুসরণ করে চলেন আবার এমন অনেকে আছেন যাঁরা কোনরকম যৌক্তকতার ধার দিয়েও হাঁটেন না। আমাদের মধ্যে অধিকাংশ মানুষই কুসংস্কারচ্ছন্ন এবং পক্ষপাত দুষ্ট, অনেকে আবার সন্দেহবাতিকগ্রস্ত, ঈর্ষাকাতর এবং ভয়-অহঙ্কার এবং হিংসার দ্বারা প্রভাবিত।

এই শহরের প্রায় সমস্ত মানুষ তাদের ধর্ম্ম, তাদের সাম্যবাদের ধারণা, তাদের চুলের স্টাইল কিংবা তাদের প্রিয়তম চিত্রতারকাদের সম্বন্ধে তাদের চিন্তাধারা বা মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটাতে চান না।

এক সময় আমি আভ্যন্তরীন গৃহসজ্জার কাজে নিপুন এবং অভিজ্ঞ এক ব্যক্তিকে আমার বাড়ীর জন্য পর্দা তৈরী করার অর্ডার দিয়েছিলাম। যখন সে খরচের বিল পাঠাল টাকার অঙ্ক দেখে আমি মাথায় হাত দিয়ে বসে পড়লাম।

কিছুদিন পরে আমার এক বান্ধবী বাড়ীতে এসে পর্দাগুলো দেখে সেগুলোর প্রশংসা করল কিন্তু যখন আমি খরচের কথাটা উল্লেখ করলাম সে আঁতকে উঠে বলল, "সাংঘাতিক ব্যাপার, লোকটা তোমার কাছ থেকে গলাকাটা দাম নিয়েছে। সম্ভবত সে আরেকজনের খরচ তোমার উপর চাপিয়ে দিয়েছে।" সে আমাকে সত্যি কথাটাই বলেছিল কিন্তু এমন অনেক মানুষ আছেন যাঁরা এমন কিছু সত্যি কথা শুনতে ভালবাসেন যেটা তাঁর বিচার বুদ্ধিকে প্রভাবিত করে। সুতরাং নিজের ভুলটাকে সমর্থন করার চেষ্টা করে নিজের মনকে এই বলে প্রবোধ দেবার চেষ্টা করলাম যে সবথেকে সেরা জিনিস সব থেকে সস্তায় পাওয়া যায় না। দরদাম করে বা দাম যাচাই করে যে সমস্ত জিনিস কেনা হয় তাতে একজন ক্রেতা সেই জিনিসের মধ্যে গুনগত বৈশিষ্ট্য বা শৈল্পিক রুচি আশা করতে পারেন না।

পরদিন আর একজন বান্ধবী এসে পর্দাগুলোর যথেষ্ট প্রশংসা করল এবং এই ইচ্ছা প্রকাশ করল যে সে তার গৃহসজ্জার জন্য এ ধরনের সুন্দর সুন্দর কিছু জিনিস বানাবার অর্ডার দেবে।

এক্ষেত্রে আমার প্রতিক্রিয়া ছিল সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। আমি বললাম, খুব ভাল কথা, কিন্তু ওগুলোর জন্য আমি ন্যায্য দামের থেকে অনেক বেশী দাম দিয়ে ফেলেছি। আর ওগুলো বানাতে দিয়ে আমি ভীষণ ভুল করেছি।

যখন আমরা ইচ্ছা বা অনিচ্ছাকৃত কোন ভুল করে বসি সে আমাদের সেগুলোকে স্বীকার করে নেওয়ার মত সৎসাহস এবং নীতিজ্ঞান থাকা উচিত। এবং আমরা অত্যন্ত বিচক্ষণতার সঙ্গে শান্তভাবে অন্যদের দিয়েও তাদের ভুল স্বীকার করিয়ে নিতে পারি। শুধু তাই নয় আমরা আমাদের সারল্য এবং উদারতার পরিচয় দিয়ে গর্ব ও আনন্দ লাভ করতে পারি।

আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সময়কালীন খ্যাতনামা সম্পাদক হোরেস গ্রীলে (Horace Greeley) লিঙ্কনের রাজনৈতিক নীতির প্রচন্ড বিরোধিতা করতেন। তিনি বিশ্বাস করেছিলেন তাঁর বিরুদ্ধে বিদ্রূপাত্মক হীন ও জঘন্য প্রচার কার্য্য চালিয়ে তাঁকে তাঁর স্বমতে প্রতিষ্ঠিত করতে সক্ষম হবেন। সে রকম ভেবে তাঁর বিরুদ্ধে কুৎসিৎ ব্যাঙ্গাত্মক প্রচার কার্য্য চালালেন। যেদিন তিনি তাঁর পত্রিকার মাধ্যমে লিঙ্কনকে তিক্ত বিদ্রূপাত্মক ভাষায় ব্যক্তিগত আক্রমণ করলেন সেদিন রাতেই লিঙ্কন বুথের হাতেই গুলিবিদ্ধ হয়ে নিহত হন।

গ্রীলের এই সমস্ত জঘন্য সব অপপ্রয়াসের পরিপ্রেক্ষিতে লিঙ্কন কি তার মনোভাব এবং নীতিকে সমর্থন করতে বাধ্য হয়েছিলেন? মোটেই না। ব্যাঙ্গ বিদ্রূপ বা গালিগালাজের দ্বারা ও ধরনের প্রয়াসকে সফল করে তোলা যায় না।

সামান্য কূটনৈতিক পদ্ধতি অবলম্বন করে মানসিক দৃঢ়তার সাহয্যে অন্য কোন মানুষকে তার ভুল হয়েছে একথা বলার ইচ্ছাকে সংযত করে এক ভদ্রলোক তাঁর প্রতিষ্ঠানকে বিরাট আর্থিক ক্ষতি থেকে রক্ষা করেছিলেন।

মার্টিন লুথার কিং এর ছেলেকে একবার জিজ্ঞেস করা হয়েছিল তিনি একজন শান্তিবাদি মানুষ হিসাবে তৎকালীন দেশের সর্বাধিক পদমর্য্যাদা সম্পন্ন নিগ্রো অফিসার এয়ারফোর্স জেনারাল ড্যানিয়েল চ্যাপি জেমস এর গুনগ্রাহী হয়ে উঠলেন কিভাবে?

ডঃ কিং উত্তরে বলেছিলেন তিনি মানুষকে নিজের নীতি অনুসারে বিচার করেন না তাঁকে বিচার করেন তাঁর নিজের নীতি অনুসারে।

একই পদ্ধতিতে জেনারাল রর্বা ই, লী-একবার কনফেডারেসীর প্রেসিডেণ্ট জেফারসন ডেভিডের কাছে তাঁর অধীনস্থ এক অফিসারের সম্বন্ধে উচ্চ প্রশংসা করছিলেন। অন্য আর একজন অফিসার সেটা শুনে খুব অবাক হয়ে তাঁকে বললেন, জেনারাল, আপনি কি জানেন না যে লোকটির সম্বন্ধে আপনি এত উচ্চ প্রশংসা করছেন সে আপনার পরম শত্রু এবং সে আপনার ক্ষতি করার সুযোগ পেলে সহজে ছেড়ে দেবে না।

জেনারাল লী উত্তরে বললেন, হ্যাঁ, আমি সেটা খুব ভাল করেই জানি কিন্তু প্রেসিডেণ্ট শুধু তাঁর সমন্ধে আমার মতামত জানতে চেয়েছেন। তিনি আমার সম্বন্ধে তাঁর মতামত জানতে চান নি।

যাহোক, এই অধ্যায়ের এখানে সমাপ্তি ঘোষণা করতে চলেছি। তার আগে একটা বিষয়ে আর একটু আলোচনা করলে অধ্যায়টি পূর্ণাঙ্গ একটি রূপ পাবে।

খৃঃপূঃ ২২০০ সালে ইজিপ্টের ফারাও আখটেই তাঁর ছেলেকে একটি অমূল্য উপদেশ দিয়েছিলেন, তিনি বলেছিলেন, "রাজনৈতিক কূটনীতিজ্ঞ হয়ে ওঠো। এই নীতি তোমার জয়কে

সুনিশ্চিত করতে সাহায্য করবে।"

এই উক্তিটিকে ভিন্ন রূপে উপস্থাপিত করা যেতে পারে। সেক্ষেত্রে বলা যায় আপনার স্ত্রী বন্ধুবান্ধব, আপনার কাস্টমার কিংবা আপনার বিরোধী পক্ষের সঙ্গে সবরকম তর্ক বিতর্কের পরিস্থিতি এড়িয়ে চলুন। কখনও স্পষ্টভাবে সরাসরি তাদের বলবেন না যে তাদের ভুল হচ্ছে। এইভাবে তাদের ক্রুদ্ধ বা উত্তেজিত করে তুলবেন না। আপনার সৎ উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য সামান্য কূটনৈতিক বুদ্ধিকে অবলম্বন করুন।

অপরের মতামতকে সম্মান জানান কখনও বলবেন না, আপনার ভুল হচ্ছে।

দ্বাদশ অধ্যায়

নিজের অন্যায় স্বীকার করে নেবার মত মানসিকতা গড়ে তুলুন

নিউইয়র্ক শহরের মাঝখানে ছোট্ট একটা জঙ্গল, জঙ্গলটির নাম ফরেস্ট পার্ক। বসন্ত কালে এই জঙ্গলটির প্রাকৃতিক শোভা হয়ে ওঠে অপূর্ব মনোরম। জাম গাছ গুলো ভর্ত্তি হয়ে থাকে টসটসে রসালো কালো কালো জামে। কাঠবিড়ালীরা গাছে গাছে বাসা বাঁধে, বাচ্চাদের নিয়ে খেলা করে, সাদা সাদা খরগোস গুলো মানুষের পায়ে শব্দ পেয়ে চকিতে অদৃশ্য হয়ে যায় কোন গুল্ম বা ঝোপের আড়ালে। ধানগাছের মত লম্বা লম্বা একধরনের সবুজ ঘাস এই জঙ্গলের শোভা বর্ধন করেছে। বহুবছর আগে এই জঙ্গলটির প্রাকৃতিক সৌন্দর্য যেমন ছিল অপূর্ব মাধুর্য্য মন্ডিত আজও ঠিক তেমনই আছে।

আমার বাড়ী থেকে এই জঙ্গলের দূরত্ব অতি সামান্য। ওখানে বেড়াতে যাওয়ার সময় আমার ছোট্ট বুলডগটাকেও সঙ্গে নিয়ে যাই। রেক্স, হাউন্ড প্রজাতির কুকুর হলেও সে অত্যন্ত শান্ত। তার গলায় চেন বেঁধে তাকে সামলানোর দরকার হয় না কারণ বেড়াতে বেরিয়ে কারোর সঙ্গে আমার দেখা হয় না।

একদিন ফরেস্ট পার্কে বেড়াবার সময় একজন মাউন্টেড পুলিশের সঙ্গে আমার দেখা হয়ে গেল। আমাকে দেখেই তার মধ্যে পুলিশি কতৃত্ব দেখাবার মনোভাব জেগে উঠল। আমাকে ধমকের স্বরে বলে উঠল, কুকুরের চেন খুলে দিয়ে এভাবে পার্কে ঘুরে বেড়াচ্ছেন কেন? সুসভ্য একজন নাগরিক হয়ে এটা আপনার জানা উচিত—যেটা আপনি করছেন সেটা বেআইনী। আমি স্বাভাবিক ভদ্রতা এবং বিনয়ের স্বরে জবাব দিলাম, হ্যাঁ আমি সেটা জানি তবে রেক্স কারোর ক্ষতি করেনা।

পুলিশটি আমাকে থ্রেট করে বলল, আইন আপনার কথা শুনবে না, আপনার কুকুর কাঠবিড়ালী বা তার বাচ্চাগুলোকে মেরে ফেলতে পারে বা কামড়াতে পারে।

তিনি আমাকে সতর্ক করে দিয়ে বললেন ভবিষ্যতে আমি যদি এধরনের কাজ আবার করি তাহলে আমাকে জরিমানা দিতে হবে।

ভয়ের স্বরে তাকে জানালাম যে ভবিষ্যতে তার আদেশ যথাসাধ্য পালন করার চেষ্টা করব। কিছুদিন আমি তার নির্দেশ মেনে চলেছিলাম কিন্তু অনভ্যাসের ফলে রেক্স শিকলে বাঁধা থাকতে চাইত না। ফলে আবার আগের মত শিকল খুলে দিয়ে রেক্সকে বেড়াতে নিয়ে যেতাম।

হঠাৎ একদিন পুলিশটির সঙ্গে আমার দেখা হয়ে গেল। এরকম কিছু ঘটতে পারে জেনে তার

মুখোমুখি হবার জন্য আমি প্রস্তুত হয়ে ছিলাম। পুলিশটিকে কোন কথা বলার সুযোগ না দিয়ে তার কাছে আমি আত্মসমর্পণ করলাম। বললাম আমি স্বীকার করছি আপনার আদেশ না মেনে আমি আইনভঙ্গ করেছি এবং তার জন্য আমার বলার কিছু নেই। এজন্য আমার প্রাপ্য শাস্তি আপনি আমাকে দিন।

পুলিশের লোকটি আমাকে সারেন্ডার করতে দেখে তার নিজের মহত্ত্ব ও উদারতা দেখাবার ইচ্ছাকে সংযত করতে পারল না।

শান্ত স্বরে সে বলল, ঠিক আছে! এরকম একটা ছোট্ট কুকুরকে ছেড়ে দিয়ে তার স্বাধীন ইচ্ছায় ঘুরে বেড়াবার সুযোগ থেকে তাকে বঞ্চিত করার কারোর ইচ্ছে হয় না বিশেষ করে কোন নির্জন জায়গায়।"

আমি বললাম, আপনার কথাই ঠিক তবে আইনের চোখে এটা...

পুলিশটি বলল, এই কুকুরটা কারোর ক্ষতি করে না। সে আরো কিছু বলতে চাইছল কিন্তু আমি তাকে থামিয়ে দিয়ে বললাম তবে কাঠবিড়ালী বা তার বাচ্চাগুলো যদি কামড়ে দেয় বা মেরে ফেলে...

তিনি আমার কথা শুনে বেশ নরম সুরে বললেন—আপনি আমার কথা গুলো নিয়ে খুব বেশী ভাবছেন। যাহোক আপনাকে কি করতে হবে সেটা আপনাকে জানাচ্ছি। আপনি পাহাড়ের কাছে নিয়ে গিয়ে ওকে খেলা করার বা ছুটোছুটি করার সুযোগ দিন। তাহলে ও আমার দৃষ্টির আড়ালে থাকবে আর আমি সব ভুলে যাব।

এই ঘটনাটা থেকে নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন কত সহজে সমস্যাটার সমাধান হয়ে গেল। পক্ষান্তরে আমি যদি ক্রুদ্ধ হয়ে আত্মপক্ষ সমর্থন করে তার সঙ্গে তর্কে প্রবৃত্ত হতাম তাহলে ব্যাপারটা অন্য দিকে মোড় নিত নিঃসন্দেহে।

প্রতিপক্ষকে কিছু বলার সুযোগ না দিয়ে যদি নিজের দোষ বা অন্যায় অকপটে স্বীকার করে নেওয়া যায় তাহলে যে কোন অপ্রীতিকর বা জটিল পরিস্থিতিকে এড়িয়ে চলা সম্ভব হয়।

অপর ব্যক্তি যখন আপনার সম্পর্কে মন্দ কোন ধারণা করে বা মন্দ কিছু আপনাকে বলতে চায় তখন আপনি তাদের সে সুযোগ না দিয়ে আপনি নিজেই সেগুলো বলে ফেলুন। এই ভাবে পরিস্থিতিকে বিপরীত দিকে ঘুরিয়ে দিন দেখবেন তাঁরাও মহত্ত্ব বা উদারতার পরিচয় দেওয়ার জন্য আপনাকে ক্ষমা করেছেন।

ফার্দিনান্দ ওয়ারেন একজন কমার্শিয়াল আর্টিস্ট। তিনি তাঁর কর্ম্মক্ষেত্রে এই পদ্ধতি প্রয়োগ করেছিলেন।

সাধারণত ছবি আঁকার সময় বিজ্ঞাপন এবং প্রচারের কাজগুলো অত্যন্ত মনোযোগ দিয়ে করতে হয় এবং সেবিষয়ে অত্যন্ত সতর্ক বা সাবধান হতে হয়। অনেক আর্ট এডিটর শিল্পীকে খুব দ্রুত কাজ শেষ করে দিতে বলেন। এতে সৃষ্ট শিল্পের গুনগত মান ব্যাহত হয়। একজন শিল্প সম্পাদক শিল্পের খুঁত ধরে আনন্দ পেতেন এবং সে ব্যাপারে তাঁর যথেষ্ট প্রবণতা ছিল। ফার্দিনান্দ তর্ক এড়াতে এবং অপ্রীতিকর অবস্থা এড়াতে তাঁর অফিস থেকে বেরিয়ে যেতেন। একসময় ফার্দিনান্দ তাঁর অনেকগুলো কাজ দ্রুত শেষ করে দিয়েছিলেন। কাজ শেষ হবার কয়েকদিন পরে ঐ শিল্প সম্পাদক তাঁকে তাঁর অফিসে ডেকে পাঠালেন। তাঁর সঙ্গে দেখা হতেই ভদ্রলোক তাঁর বিরুদ্ধে অভিযোগের বন্যা বইয়ে দিয়েছিলেন। ফার্দিনান্দ তখন তর্ক এড়িয়ে গিয়ে নিজেকে সংযত করে

বললেন, আমার মনে হয় আপনি যা বলছেন সেটাই ঠিক। প্রকৃত পক্ষে অত্যন্ত দ্রুত কাজ করার জন্য ছবিতে অনেক ত্রুটি রয়ে গেছে। দীর্ঘ দিন আপনার কাজ করে আসছি। এই বিষয়ে আমার যথেষ্ট সতর্ক হওয়া উচিত ছিল।

ভদ্রলোক ফার্দিনান্দকে সমর্থন করে বললেন, হ্যাঁ, তুমি যা বলছ তা ঠিক তবে এটাতে খুব বেশী অসুবিধা হবে না...

ভদ্রলোক আরো কিছু বলতে চাইছিলেন কিন্তু তাঁকে বাধা দিয়ে ফার্ডিনান্দ বলল, ভুল ভুলই এটাকে শোধরাতে আপনার কিছু বাজে খরচও হয়ে যাবে। তাছাড়া ব্যাপারটা আমার এবং আপনার উভয়ের কাছে অত্যন্ত বিরক্তিকর।

না-না এতে আমার আর্থিক ক্ষতি কিছুই হবে না। সামান্য ত্রুটিপূর্ণ হলেও এটাকে স্বচ্ছন্দে চালিয়ে দেওয়া যাবে। অত্যন্ত বিচক্ষণ বা অভিজ্ঞ লোকের দৃষ্টি ছাড়া সাধারণ ভাবে এইটুকু খুঁত অন্য কারোর চোখেই পড়বে না।

ফার্ডিনান্দ নিজের কাজের ত্রুটি স্বীকার করে নিলেন বলে ভদ্রলোক শান্ত হলেন। তাঁকে তাঁর বাড়ীতে নিয়ে লাঞ্চে আমন্ত্রণ জানালেন আর তাঁর যাওয়ার সময় তাঁকে পারিশ্রমিক বাবাদ একখানি চেক ও কমিশন দিলেন।

নির্বোধ মানুষেরা নিজের দোষ বা ত্রুটি স্বীকার করতে চায় না। কোন মানুষ যখন স্বকৃত অন্যায় বা ভুল স্বীকার করে নেয় তখন সে তার মহত্ত্বকে প্রমান করে।

গেটিসবার্গ যুদ্ধের ব্যর্থতার জন্য যে লী নিজেই দায়ী সে কথা শত্রু মিত্র সকলের কাছেই মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করেন। এ জন্য তাঁর মত মানুষের তুলনা খুঁজে পাওয়া যায় না ইতিহাসের পাতায়।

পিকেটও এ ধরনের ব্যর্থতার শিকার হয়েছিলেন। তিনি ছিলেন অতুলনীয় সৌন্দর্য্যের অধিকারী। যুদ্ধক্ষেত্রে পিকেটের আক্রমনের ভূমিকা সবথেকে আশ্চর্য্যজনক ভাবে উল্লেখযোগ্য। নেপোলিয়ান ইতালি আক্রমনের সময় যুদ্ধক্ষেত্রে বসে প্রেমপত্র লিখতেন। পিকেটেরও চরিত্রের অন্যতম প্রধান বৈশিষ্ট ছিল যুদ্ধক্ষেত্রে বসে প্রেমিকার কাছে পত্র লেখা। কিন্তু তিনি এত দৃঢ়চরিত্র এবং বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্বের মানুষ ছিলেন যে যুদ্ধক্ষেত্রে তাঁর প্রতিটি আদেশ অক্ষরে অক্ষরে পালন করত প্রতিটি সৈনিক।

একবার শত্রুসৈনকে আক্রমণ করার জন্য তাঁর সেনা বাহিনী যখন অগ্রসর হচ্ছিল হঠাৎ বিনা মেঘে বজ্রপাতের মত শত্রুসৈন্য গুপ্তস্থান থেকে আক্রমন করে তাঁর সেনাবাহিনীকে সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত করে দেয়। পিকেটের পাঁচহাজার সৈন্যের মধ্যে প্রায় আশি শতাংশ সৈনিক ঐ আক্রমনে নিহত হয়। এধরনের সর্বনাশ ঘটে সামান্য ভুল এবং অসতর্কতার ফলে।

পিকেটের এই আক্রমনের কথা ইতিহাসের পাতায় স্বর্ণাক্ষরে লেখা আছে। তাঁর অসীম বীরত্বের কাহিনী ইতিহাসের পাঠকরা ক নও বিস্মৃত হবেন না।

'লী'ও এই ভাবেই ব্যর্থ হয়েছিলেন। অগ্রসর হবার কোন উপায় ছিল না। সামনে খরস্রোতা উত্তাল নদী পিছনে শত্রুসৈন্য। তিনি ভয়ঙ্কর হতাশায় ভেঙ্গে পড়েছিলেন। এমন বিপর্যয়ের পর তিনি প্রেসিডেণ্ট জেফারসন ডেভিসের কাছে তাঁর পদত্যাগ পত্র পাঠিয়ে দেন। সে পত্রে তাঁকে একজন উপযুক্ত এবং যোগ্য ব্যক্তিকে সেনাপতি পদে অভিষিক্ত করতে অনুরোধ জানিয়েছিলেন।

কিন্তু এই ব্যর্থতার জন্য নিজেকে নির্দোষ বলে 'লী' যদি অন্যের উপর দোষ চাপিয়ে দিতে চাইতেন তাহলে তাঁর প্রচুর সুযোগ লাভের সম্ভবনা ছিল। প্রকৃতপক্ষে এই পরাজয়ের জন্য লী

কিন্তু সর্বাংশে দায়ী ছিলেন না। নিম্নপদের সেনাপতিদেরও ত্রুটিপূর্ণ যুদ্ধ পদ্ধতি এই ব্যর্থতার জন্য দায়ী ছিল। ঘোড়সওয়ার বাহিনী যখন শত্রুসৈন্যের আঘাতে ক্ষত বিক্ষত তখন পদাতিক সেনা তাদের সাহায্যের জন্য এগিয়ে আসেনি। এটাও ব্যর্থতার অন্যতম কারণ।

কিন্তু 'লী' এর মহৎ চরিত্র অন্যের উপর দোষারোপ করতে প্ররোচিত করেনি। বিধ্বস্ত রক্তাক্ত হতাবশিষ্ট সৈনিকদের নিয়ে যখন পিকেট ফিরে এলেন তখন তাঁদের উষ্ণ অভ্যর্থনায় কোন ত্রুটি রাখেন নি। বরং নিজের দোষ স্বীকার করে বলেছিলেন এই পরাজয়ের জন্য আমি নিজেই দায়ী। এধরনের দৃষ্টান্ত ইতিহাসের পৃষ্ঠায় অত্যন্ত বিরল। নিজের দোষ বা ত্রুটি স্বীকার করার মত সৎ সাহস এবং মানসিকতা খুব কম লোকের মধ্যে দেখতে পাওয়া যায়।

এ্যালবার্ট হার্ভাড ছিলেন একজন বিশিষ্ট সাহিত্যিক। তাঁর বলিষ্ঠ লেখনীর গুনে তিনি সমগ্র একটা দেশ এবং জাতির মধ্যে তীব্র আলোড়ন সৃষ্টি করতে পারতেন। অনেকের মনে যেমন অসন্তোষের আগুন জ্বালিয়ে দিতে পারতেন তেমনি চরম শত্রুকে পরম মিত্রে পরিণত করতে পারতেন তাঁর মধুর ব্যবহারে।

একসময় একজন পাঠক তাঁর কোন একটি রচনা পড়ে অত্যন্ত ক্রুদ্ধ হন এবং তাঁকে জানান যে তিনি তাঁর দৃষ্টিভঙ্গীর সঙ্গে একমত নন।

হার্ভাড সে চিঠির উত্তরে লিখেছিলেন, "ভেবে দেখলাম আমার ঐ বিশেষ রচনাটির সঙ্গে নিজের দৃষ্টিভঙ্গীর বিরাট প্রভেদ আছে। আমার আগের রচনাগুলো আজকাল আমার নিজেরই পড়তে ভাল লাগে না। আপনি যে আমার রচনাটি মনোযোগ দিয়ে পড়েছেন এবং সেটা নিয়ে চিন্তা করেছেন তাতে আমি যার পর নাই আনন্দিত হয়েছি। ভবিষ্যতে যদি এদিকে আসার আপনার সময় ও সুযোগ হয় তাহলে আমার এখানে একবার এলে রচনাটি নিয়ে আমরা বিশদ আলোচনা করতে পারব। দূর থেকে আপনার দিকে আমার শুভেচ্ছার হাত বাড়িয়ে দিচ্ছি।

আপনার বিশ্বস্ত
এ্যালবার্ট হার্ভাড

এক পক্ষের কাছ থেকে যদি তার ভুলের জন্য অকপট স্বীকারোক্তি পাওয়া যায় তাহলে তার প্রতি অপরপক্ষের মনোভাব হয়ে ওঠে পরম সন্তোষজনক।

মনে রাখবেন আপনার যদি ভুল হয় তাহলে আন্তরিকতার সঙ্গে অকপটে তা স্বীকার করুন।

ত্রয়োদশ অধ্যায়

আপনার শুভবুদ্ধির উন্মেষ ঘটান

আপনি যখন কারোর উপর ভীষণ রেগে যান তাকে হয়ত আপনি দুচার কথা শুনিয়ে মনের ভার খানিকটা হালকা করলেন। কিন্তু যার উদ্দেশ্যে আপনি বাক্যবান প্রয়োগ করলেন সেকি আপনার আনন্দের অংশীদার হতে পারবে? আপনার দুর্ব্যবহার, আপনার চড়া গলার শব্দ, আপনার মারমুখী ভাব তাকে কি আপনার স্বমতে আনতে পারবে?

উড্রো উইলসন বলতেন, আপনি যদি আমার কাছে হাত জোড় করে আসেন তাহলে আমি শপথ করে বলতে পারি অধিকতর দ্রুত আপনার কাছে আমি হাত জোড় করব।"

কিন্তু আপনি যদি আমার কাছে এসে বলেন আসুন, আমরা এক জায়গায় বসে এই সমস্যাটা

সমাধানের জন্য আলোচনা করি এবং আলোচনার ক্ষেত্রে আমাদের উভয়ের মধ্যে যদি মতপার্থক্য উপস্থিত হয় এবং আমরা যদি মতবিরোধের কারণটা বুঝতে পারি তাহলে আমাদের মধ্যে যাইহোক খুব বেশী দূরত্ব তৈরী হবে না।

যে সমস্ত পয়েণ্টে আমাদের মত পার্থক্য তৈরী হবে সেগুলো হবে সংখ্যায় অতি নগন্য। এবং যে সমস্ত পয়েণ্টে আমাদের মতের সমতা তৈরী হবে তার সংখ্যা হবে তুলনামূলক ভাবে অনেক বেশী।

সুতরাং আমাদের যদি ধৈর্য্য থাকে এবং আমরা একত্র মিলিত হতে ইচ্ছুক হই তাহলে নিশ্চয়ই আমাদের মধ্যে প্রীতি ও বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে উঠবে।

আপনার প্রতি একজন মানুষের যদি বিদ্বেষ ও ঘৃণাপূর্ণ মনোভাব থাকে ক্রীশ্চান দুনিয়ায় যত যুক্তি আছে তার সবগুলো যদি তার উদ্দেশ্যে প্রয়োগ বা ব্যবহার করেন তবুও তাকে আপনার স্বমতে আনতে কিছুতেই সফল হবেন না। যে সমস্ত বাবা মা সন্তানদের তিরস্কার করেন, যে সমস্ত স্ত্রী তাঁদের স্বামীদের উত্যক্ত করেন তাঁদের বোঝা উচিত মানুষ কখনও তাদের নিজেদের মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটাতে চায় না। কিন্তু আমরা যদি শান্ত এবং সুন্দর আচরণের মাধ্যমে তাদের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করি তাহলে তাদের মানসিকতাকে শান্ত এবং বন্ধুত্বপূর্ণ করে তোলা যথেষ্ট কঠিন হয় না।

লিঙ্কন প্রায় এক শতাব্দী পূর্বে যে উক্তিটির করেছিলেন সেটা একটি অতি প্রাচীন এবং সত্য প্রবাদ বাক্য, তিনি বলেছিলেন "এক গ্যালন তিক্ত জিনিসের থেকে এক ফোঁটা মধু অনেক বেশী মক্ষিকাকে আকর্ষণ করতে পারে।" এই বাক্যটি মানুষের ক্ষেত্রে সর্বতোভাবে প্রযোজ্য। আপনার প্রয়োজনে আপনি যদি কারোর মন জয় করতে ইচ্ছুক হন তাহলে প্রথমেই যেন সে অনুভব করে যে আপনি তার একজন প্রকৃত এবং অকৃত্রিম বন্ধু, তার প্রতি আপনার সহৃদয় মনোভাবের মধ্যে আছে এক ফোঁটা মধু যা তার অন্তরকে আপনার প্রতি আকৃষ্ট করবে। আর সেটাই তার শুভ বুদ্ধির উন্মেষ ঘটাবে।

ব্যবসা জগতের প্রশাসনিক স্তরের ব্যক্তিরা এটা জানেন যে ধর্ম্মঘটিদের প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে পারলে সেটা যথেষ্ট ফলপ্রসূ হয়। একটা উদাহরণের সাহায্যে এই কথাগুলোকে সত্য বলে প্রমাণ করা যেতে পারে। যখন হোয়াইট মোটর কোম্পানীর প্ল্যাণ্টে প্রায় আড়াই হাজার শ্রমিক বেশী মজুরী এবং একটা ইউনিয়ন ঘরের জন্য স্ট্রাইক করল কোম্পানী প্রেসিডেণ্ট রবার্ট এফ ব্ল্যাক মোটেই ক্রুদ্ধ বা উত্তেজিত হলেন না বা শ্রমিকদের উপর দোষারোপ করে তাদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা গ্রহণের কথা চিন্তা করলেন না। বরং তিনি তাদের কাজের ঐকান্তিকতার জন্য অনেক প্রশংসা করলেন। শ্রমিকরা কোম্পানীর কাছে বেতন বাড়াবার জন্য ন্যায্য দাবী রেখেছেন এবং তা সম্পূর্ণ শান্তিপূর্ণ ভাবে। এরকম উপস্থাপনার মাধ্যমে ক্লেভল্যান্ডের কাগজে একটা বিজ্ঞাপন দিলেন। তারপরই তিনি লক্ষ্য করলেন ধর্ম্মঘটের আন্দোলন নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়েছে। এবার তিনি তাদের জন্য বেসবল ব্যাট আর গ্লোভস কিনে দিয়ে কারখানা সংলগ্ন ফাঁকা জমিতে খেলার জন্য আমন্ত্রণ জানালেন।

যারা বোলিং বেশী পছন্দ করে তাদের জন্য বোলিং এর একটা উপযুক্ত জায়গা ভাড়া করলেন।

কারোর প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব যেভাবে কার্যকরী হয়ে ওঠে—শ্রমিকদের প্রতি মিঃ ব্ল্যাকের বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ সেইভাবে কার্য্যকরী হয়ে উঠল। আর তাঁর এই মনোভাব তাদের মধ্যেও সঞ্চারিত

হওয়াতে তাদের আচরণও বন্ধুত্বপূর্ণ হয়ে উঠল। সুতরাং ধর্ম্মঘটীরা, ঝাঁটা, বেলচা, কোদাল গরুর গাড়ী ধার করে কারখানার চারিদিকে ছড়িয়ে থাকা দেশলাইয়ের বাক্স, ময়লা কাগজ, সিগারেটের টুকরো ইত্যাদি নানা রকম আবর্জনা পরিস্কার করে সেটা বোঝাই করে অন্যত্র ফেলে দিয়ে আসতে শুরু করল।

একবার ভেবে দেখুন যে শ্রমিকরা বেশী মজুরী এবং ইউনিয়নের স্বীকৃতি দাবী করে এবং মালিক পক্ষের সঙ্গে লড়াইএর জন্য প্রস্তুত হয়ে সমস্ত কারাখানাটকে ঘেরাও করে রেখেছিলেন। তাদের মানসিকতায় কি অভাবনীয় পরিবর্ত্তন। আমেরিকার শ্রমিক সংগঠনের ইতিহাসে এ ধরনের ঘটনার কথা আগে কখনও শোনা যায় নি। এক সপ্তাহের মধ্যে শান্তিপূর্ণ ভাবে ধর্ম্মঘট সংক্রান্ত যাবতীয় সমস্যার সমাধান হয়ে গেল।

ড্যানিয়েল ওয়েবস্টার পেশায় একজন অন্যতম শ্রেষ্ঠ আইন ব্যবসায়ী। তিনি ছিলেন দেবদুর্লভ সৌন্দর্য্যের অধিকারী। তিনি জিহোবার মত কথা বলতে পারতেন। তিনি তাঁর বক্তব্যের স্বপক্ষে তাঁর ক্ষুরধার যুক্তির মধ্যে তাঁর বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব ব্যক্ত করে বললেন যে এই বিষয়টা মাননীয় জুরিদের চিন্তা এবং বিবেচনা সাপেক্ষ। এই মামলাতে এমন কতগুলো বিষয়ের উল্লেখ করা হয়েছে যা আপনাদের দৃষ্টি সহজেই আকর্ষণ করবে। তাছাড়া মনুষ্য প্রকৃতির সহজাত বুদ্ধি এবং বিশ্লেষণী শক্তির সাহায্যে এই বিষয়গুলোর তাৎপর্য্য অনুধাবন করা আপনাদের পক্ষে আদৌ কঠিন হবে না।

তাঁর এই অতি স্বল্প ভাষণ কার্য্যকারী হতে কোন বুলডোজার ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়নি। তাঁর মতামতকেও কারোর উপর জোর করে প্রতিষ্ঠিত করার প্রয়োজন হয়নি।

ওয়েবস্টার শান্ত স্নিগ্ধ স্বরে সুন্দর বাচন ভঙ্গীমায় তাঁর বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব ব্যক্ত করেছিলেন মাত্র। আর এটাই তাঁকে খ্যাতির স্বর্ণশিখরে পৌঁছিয়ে দিতে সাহায্য করেছিল।

আপনাকে হয়ত কখনও জুরিদের সিদ্ধান্ত নিতে বা কোন ধর্মঘটের মীমাংসা করার জন্য ডাকা হবে না। কিন্তু আপনি নিশ্চয়ই আপনার এ্যাপার্টমেন্টের ভাড়া কমানোর জন্য চেষ্টা করেবেন। সেক্ষেত্রে আপনার বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব আপনার উদ্দেশ্য সিদ্ধির ক্ষেত্রে কতটা কার্যকরী হবে বলে আপনি মনে করছেন?

ও. এল. স্ট্রব নামের একজন ইঞ্জিনীয়ার—তাঁর এ্যাপার্টমেন্টের ভাড়া কমানোর জন্য বিভিন্ন রকম উপায়ের কথা চিন্তা করছিলেন। তিনি জানতেন তাঁর ল্যাণ্ডলর্ড একজন শক্ত প্রকৃতির মানুষ। একদিন ক্লাসে তিনি যখন একটা লেকচার দিচ্ছিলেন তিনি বললেন, "আমি আমার ল্যাণ্ড লর্ডকে একটা চিঠির মাধ্যমে এই বিষয়টি উল্লেখ করে জানালাম যে আমার লীজের নির্দিষ্ট সময়সীমা অতিক্রান্ত হলেই আমি তাঁর এ্যাপার্টমেন্টটা খালি করে দেব। আসল ব্যাপার হল—আমার দিক থেকে এ্যাপার্টমেন্টটা ছেড়ে দেবার কোন প্রশ্নই ছিল না। অবশ্য যদি ল্যাণ্ডলর্ড ভাড়াটা খানিকটা কমিয়ে দেন। কিন্তু অবস্থা দেখে আমি ভীষণভাবে হতাশ হয়ে পড়লাম। অন্যান্য ভাড়াটেরা নানাভাবে চেষ্টা করে দেখেছেন কিন্তু ফলাফল অপরিবর্তিত রয়ে গেছে। তাঁরা কোনভাবেই সফল হতে পারেন নি।

আমি অন্যদের কাছ থেকে জানতে পারলাম যে—বাড়ীওয়ালা অত্যন্ত কড়া ধাতের একগুঁয়ে এবং অনমনীয় প্রকৃতির মানুষ। তাঁকে বাগ মানানো প্রায় অসম্ভব। এই সমস্ত কথা শুনে এবং বাড়ীওয়ালার স্বভাব প্রকৃতি সম্বন্ধে জানতে পেরে নিজেকে বললাম, "মানুষের সঙ্গে কিভাবে

ব্যবহার করে তাদের মন জয় করতে হয়—এ সম্বন্ধে আমরা প্রচুর পড়াশুনা করেছি। সুতরাং পরীক্ষামূলকভাবে আমার জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতাকে ল্যাণ্ডলর্ডের উপর প্রয়োগ করে দেখতে চাই কিভাবে সেগুলো তাঁর ক্ষেত্রে কার্যকরী বা উপযোগি হয়ে ওঠে।

আমার চিঠি পেয়েই ল্যাণ্ডলর্ড তাঁর সেক্রেটারীকে সঙ্গে নিয়ে আমার সঙ্গে দেখা করতে এলেন। দরজা খুলতেই তাঁকে দেখে অকৃত্রিম আন্তরিকতার সঙ্গে প্রীতি ও বন্ধুত্বপূর্ণ সম্ভাষণ জানালাম। ভাড়াটা যে অনেক বেশী সে প্রসঙ্গে একটি শব্দও উচ্চারণ করলাম না। বরং তাঁর এ্যাপার্টমেন্টের উচ্ছ্বসিত প্রশংসা করে তাঁর সঙ্গে কথা শুরু করলাম। বিশ্বাস করুন তিনি যে সমস্ত কথা বললেন তাঁর প্রতিটি কথাই আমি আন্তরিকভাবে সমর্থন করলাম এবং তাঁর এবং তাঁর তৈরী বাড়ীটির প্রশংসা করতে গিয়ে বিশেষণযুক্ত আমার সমস্ত শব্দের ভাণ্ডার উজাড় করে দিলাম। আমি বললাম—তাঁর বাড়ীটি এত সুন্দর এবং তার নির্মান কৌশল এত চমৎকার যে সেখানে আর একটি বছর থাকতে পারলে নিজেকে ভাগ্যবান বলে ভাবতে পারতাম—কিন্তু এত টাকা ভাড়া দেওয়া আমার ক্ষমতার বাইরে।"

ভদ্রলোক ইতিপূর্বে অন্য কোন ভাড়াটের কাছ থেকে এ ধরনের আন্তরিকতা বা উষ্ণ অভ্যর্থনা পাননি। যাহোক ভদ্রলোক তখন অন্যান্য ভাড়াটেদের বিরুদ্ধে অভিযোগ করে তাঁর অসুবিধা বা সমস্যার কথাগুলো আমাকে বলতে শুরু করলেন। একজন ভাড়াটের কাছ থেকে তিনি চোদ্দখানা চিঠি পেয়েছেন। তার মধ্যে কয়েকখানা অত্যন্ত অপমানজনক। আরেকজন তাঁর লীজের সময়সীমা ভাঙ্গার ভয় দেখিয়েছেন যদি তিনি উপরতলার ভাড়াটের নাসিকাগর্জন বন্ধ না করতে পারেন।

ল্যাণ্ডলর্ড আমার বন্ধুসুলভ আচরণে খুব খুশী হয়েছিলেন। তিনি বললেন, সত্যি কথা বলতে কি, কোন ব্যাপারে আপনার কোন অভিযোগ নেই। আমি যে আপনার মত একজন ভদ্র এবং সন্তুষ্ট ভাড়াটে পেয়েছি তাতে আমি অত্যন্ত স্বস্তি এবং স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করছি।

এর পরেও আমি তাঁকে ভাড়া কমানোর ব্যাপারে একটি কথাও বললাম না। তা সত্ত্বেও তিনি ভাড়ার টাকাটা সামান্য কমাতে রাজী হলেন। আমি টাকার অঙ্কটা আরো অনেকটা কমাতে চাইছিলাম। সুতরাং যে টাকাটা বহন করা আমার সামর্থের মধ্যে ছিল—সেই টাকাটার কথা উল্লেখ করলাম। তাতে তিনি বিন্দুমাত্র আপত্তি না করে আমার প্রস্তাবটা সানন্দে স্বীকার করে নিলেন।

তিনি যাওয়ার সময় আমার দিকে তাকিয়ে জিজ্ঞেস করলেন, "আপনার এ্যাপার্টমেন্টের ডেকরেশানের জন্য আমি কি আপনাকে কোনভাবে সাহায্য করতে পারি?"

ভাড়ার টাকা কমানোর জন্য অন্যান্য ভাড়াটেরা যে পদ্ধতিগুলোকে কাজে লাগিয়েছিল—আমি যদি সেগুলোকে প্রয়োগ করার চেষ্টা করতাম তাহলে আমি নিশ্চিত ভাবে বলতে পারি যে সে ব্যাপারে তাঁদের উদ্দেশ্য যেভাবে অকার্যকরী হয়ে উঠছিল—আমার ক্ষেত্রেও তার অন্যথা হত না। ল্যাণ্ডলর্ডের প্রতি আমার বন্ধুত্বপূর্ণ-সহানুভূতিপূর্ণ এবং প্রশংসাসূচক ব্যবহার শেষ পর্যন্ত জয়ী হল।

আমার ছেলেবেলায় মিশৌরীর কোন এক অখ্যাত অজ্ঞাত গ্রাম্যস্কুলে জঙ্গলের মধ্য দিয়ে খালি পায়ে হেঁটে ক্লাস করতে যেতে হত। সে সময় আমি ঈশপের একটি নীতিমূলক গল্প পড়ছিলাম, গল্পটির সারাংশ হল সূর্য্য ও বাতাসের মধ্যে শক্তির প্রতিদ্বন্দ্বিতা। উভয়েই নিজেদের শক্তির ব্যাপারে ভীষণ গর্বিত। কে বেশী শক্তিশালী এই নিয়ে উভয়ের মধ্যে তুমুল কলহ শুরু হল। ঠিক

হল যে পথিকটি আসছে তার শরীর থেকে কোটটি খুলে নিতে হবে। প্রথমে বাতাস শক্তির প্রতিযোগিতায় অবতীর্ণ হল। সূর্য আত্মগোপন করল মেঘের আড়ালে। এবার প্রচণ্ড গতিতে বাতাস বইতে শুরু করল এবং তা ক্রমশ ভয়ঙ্কর ঝড়ে পরিণত হল।

কিন্তু বাতাসের গতি যত বৃদ্ধি পেল পথিক তত জোরে কোটটিকে নিজের শরীরে চেপে ধরতে লাগল। শেষ পর্যন্ত বাতাস হাল ছেড়ে দিয়ে নতমুখে দাঁড়িয়ে রইল। সূর্য এবার মেঘের আড়াল থেকে বেরিয়ে এসে পথিকের দিকে তাকিয়ে মৃদু হাসল। সে তখন সূর্যের উত্তাপ অসহ্য বোধ হওয়াতে কপালের ঘাম মুছতে মুছতে শরীর থেকে কোটটা খুলে ফেলল।

এই গল্প থেকে এটাই প্রমাণিত হল যে নম্রতা এবং সহানুভূতির মনোভাব-ঔদ্ধত্য এবং ক্ষমতার থেকে অনেক বেশী কার্যকরী।

যে সমস্ত মানুষ এই তত্ত্বটা সমস্ত অন্তর দিয়ে উপলব্ধি করেছেন যে 'এক গ্যালন তিক্ত দ্রব্যের থেকে এক ফোঁটা মধু অনেক বেশী মক্ষিকাকে আকর্ষণ করতে পারে', তাঁদের আচরণ বা ব্যবহারে চিরদিন তাঁরা নম্র এবং বন্ধুসুলভ থাকতে পারেন।

মেরী ল্যাণ্ডের এফ, গেল্ কনর, এই কথাটি প্রমাণ করেছিলেন যখন তাঁকে তৃতীয়বারের জন্য তাঁর চারমাস ব্যবহৃত গাড়ীটাকে রিপেয়ার করার জন্য কোম্পানীর সার্ভিস সেন্টারে নিয়ে যেতে হয়েছিল।

তিনি ঘটনাটির বর্ণনা দিতে গিয়ে আমাদের ক্লাসে বললেন, "আমি বুঝেছিলাম সার্ভিস ম্যানেজারের কাছে যুক্তির অবতারণা করে অথবা ক্ষিপ্ত হয়ে তাঁর সঙ্গে চীৎকার করে আমার সমস্যাটির সন্তোষজনক সমাধান হবে না। সুতরাং আমি শোরুমে গিয়ে এজেন্সী কর্তা মিঃ হোয়াইটের সঙ্গে দেখা করতে চাইলাম। কিছুক্ষণের মধ্যে আমাকে মিঃ হোয়াইটের অফিসে নিয়ে যাওয়া হল। আমি তাঁকে আমার পরিচয় দিয়ে বললাম—আমার যে সমস্ত বন্ধু ইতিপূর্বে আপনার সঙ্গে ডিল করেছেন তাঁদের উপদেশ অনুযায়ী আপনার কোম্পানী থেকে এই গাড়ীটা কিনেছিলাম। আমাকে তাঁরা বলেছিলেন—আপনার কোম্পানী থেকে যদি আমি গাড়ীটা কিনি তাহলে আমি সেটা সঠিক দামে পেতে পারি—তাছাড়া এই কোম্পানীর আফটার সেল সার্ভিসের তুলনা হয় না। মিঃ হোয়াইট যখন আমার কথাগুলো শুনছিলেন তখন তাঁর ঠোঁটের কোনে মৃদু হাসির রেখা। তাঁদের সার্ভিস ডিপার্টমেন্ট থেকে আমি যে সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়েছিলাম—সে বিষয়ে সবকিছুই তাঁকে আমি জানালাম। তাঁকে বললাম, যে পরিস্থিতি তাঁর কোম্পানীর সুনাম হানির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে আশা করি সেটা নিয়ন্ত্রণের জন্য তিনি যথেষ্ট সচেতন হবেন।

এই বিষয়ে তাঁর মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য তিনি আমাকে ধন্যবাদ জানালেন এবং আমাকে নিশ্চিত আশ্বাস দিলেন যে অবিলম্বে তাঁর সমস্যাটি যথেষ্ট গুরুত্ব দিয়ে বিবেচনা করা হবে। শুধুমাত্র তিনি আমার সমস্যাটি সম্বন্ধে ব্যক্তিগতভাবে আগ্রহী হয়ে উঠলেন না—আমার গাড়ীর রিপেয়ারের কাজ চলার সময়ে তাঁর ব্যক্তিগত গাড়ীটা আমার ব্যবহারের জন্য ধার দিলেন।

অমর সব নীতি মূলক উপকথার স্রষ্টা ঈশপ, খৃঃপূঃ ছশো সালে ছিলেন একজন গ্রীক ক্রীতদাস—তবুও মানুষের স্বভাব প্রকৃতি সম্বন্ধে যে তথ্য আবিষ্কার করেছিলেন তা আজকের যুগে বোস্টন ও বার্মিংহামে যতটা মূল্যবান হিসাবে স্বীকৃত আজ থেকে ২৬০০ বছর আগে এথেন্সে ততটা মর্যাদা লাভ করেছিল—এবং ততটাই গুরুত্বের সঙ্গে উপযুক্ত মূল্যায়ন হয়েছিল। সূর্য্য বাতাসের

থেকে অনেক আগেই আপনার শরীর থেকে আপনার কোটটাকে খুলিয়ে নিতে পারে। অপরের প্রতি দয়া, সহানুভূতি, বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব ও প্রশংসা—ক্রোধ, উত্তেজনা, ঔদ্ধত্য, বিদ্বেষ বা প্রচণ্ডতার থেকে অনেক আগেই এবং সর্বাধিক সুন্দর ভাবে তাদের মানসিকতার পরিবর্তন ঘটাতে পারে।

এক গ্যালন তিক্ত বস্তুর থেকে এক ফোঁটা মধু অনেক বেশী মক্ষিকা আকর্ষণ করতে পারে। —লিঙ্কনের এই মূল্যবান উক্তিটিকে আপনার ব্যবহারিক জীবনে সর্বদা মনে রাখার চেষ্টা করবেন।

বন্ধুত্বপূর্ণ ব্যবহার দিয়েই শুরু করুন।

চতুর্দশ অধ্যায়

সক্রেটিসের গোপন কথা

মানুষের সঙ্গে যখন আপনি কথা বলতে শুরু করবেন—তার মতের বিপরীত বিষয় নিয়ে আলাপচারিতা শুরু করবেন না। কিন্তু আলোচনার ক্ষেত্রে যে বিষয়টাতে আপনাদের উভয়ের মতৈক্য বজায় থাকবে বলে মনে করছেন—সেই বিষয়টার উপরেই গুরুত্ব দেবার চেষ্টা করুন। আপনারা উভয়েই যে একই ধরনের সিদ্ধান্ত নেবার চেষ্টা করছেন এবং আপনাদের যে মতপার্থক্য—সেটা কেবল পদ্ধতির ক্ষেত্রে উদ্দেশ্যের ক্ষেত্রে নয়—সেই বিষয়ে বেশী গুরুত্ব আরোপ করুন।

অপরপক্ষকে দিয়ে প্রথমেই 'হ্যাঁ' বলাবার চেষ্টা করুন। সে যাতে 'না' বলে—সে বিষয়ে আপনাকে অনেক বেশী সচেতন ও সতর্ক থাকতে হবে।

প্রফেসর হ্যারি ওভারস্ট্রিট বলেন প্রথমেই একটি না সূচক উত্তর এমন একটি কঠিন প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে যেটাকে এড়ানো সম্ভব হয় না।

আপনি যখন কোন বিষয়ে না বলেন—আপনার ব্যক্তিত্বের সমস্ত অহঙ্কার—এটাই প্রমাণ করে যে আপনি আপনার নিজের মতেই অটল। পরে হয়ত বিবেকের নির্দেশে আপনার মনে হতে পারে যে—'না' বলাটা কোনভাবেই ন্যায়সঙ্গত হয়নি—তা সত্ত্বেও আপনার অহংবোধ কিন্তু সেখানে কাজ করে চলে। আপনার মনে হবে আপনি যখন একবার 'না' শব্দটি উচ্চারণ করে ফেলেছেন—তখন আপনি সেখান থেকে এক চুলও সরে আসবেন না। সুতরাং একজন মানুষের 'হ্যাঁ' সূচক উত্তর দিয়ে শুরু করার বিষয়টি সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ।

একজন দক্ষ বক্তা প্রথমেই প্রচুর 'হ্যাঁ' সূচক সাড়া পান আর সেটাই শ্রোতার মনস্তাত্ত্বিক কার্য প্রণালীকে 'হ্যাঁ' সূচক লক্ষ্যে পৌঁছিয়ে দিতে সাহায্য করে। এর কার্য্যাকারিতা একটা বিলিয়ার্ড বলের মত। এখানে মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টান্তটি সম্পূর্ণ সঠিক। যখন কেউ 'না' বলেন এবং তার অর্থ যখন না-ই দাঁড়ায় তখন তাঁর স্নায়বিক, পেশীগত এবং গ্রন্থিযুক্ত শরীরের আভ্যন্তরীন সমস্ত যন্ত্রগুলো একটা প্রত্যাখানের অবস্থায় এসে একত্রিত হয়। তখন সমস্ত স্নায়বিক পেশীর কার্য্যপ্রণালী নিজেদেরকে সেটা মেনে নেবার বিরুদ্ধে প্রহরায় নিযুক্ত করে।

বিপরীত ভাবে যখন কেউ হ্যাঁ বলেন প্রত্যাহারের কোন ক্রিয়া কার্য্যকরী হয় না। সুতরাং প্রথমেই আমরা যত সংখ্যক হ্যাঁ বলাতে পারব—ততই আমাদের চূড়ান্ত প্রস্তাবের জন্য অপরের মনোযোগ আকর্ষণে সফল হব।

এই হ্যাঁ সূচক সাড়াটা একটা সহজ পদ্ধতি। তবুও এটাকে অনেকে স্বীকার করে নিতে দ্বিধাবোধ করে। ফলে মানুষ প্রথমেই অপরের বিরোধিতা ক'রে নিজেদেরকে গুরুত্বপূর্ণ বিবেচনা করে।

একজন ক্রেতা, একটি শিশু, একজন স্বামী বা স্ত্রী কিংবা একজন ছাত্রকে দিয়ে প্রথম পর্যায়েই যদি না বলানো হয় তাহলে সেই না কে হ্যাঁ-এ রূপান্তরিত করতে প্রচুর ধৈর্য্য, চেষ্টা, জ্ঞান ও বুদ্ধির প্রয়োজন হয়।

এই হ্যাঁ সূচক পদ্ধতির সাহায্যে নিউইয়র্ক শহরের গ্রীণউইচ সেভিংস ব্যাঙ্কের টেলার জেমস্ এবারসন একজন সম্ভাবনাময় কাস্টমারকে হারাবার ক্ষতি থেকে ঐ ব্যাঙ্ককে রক্ষা করতে পেরেছিলেন।

মিঃ এবারসন ঘটনাটি বলতে শুরু করলেন, "এই ভদ্রলোক যখন আমাদের ব্যাঙ্কে অ্যাকাউন্ট খুলতে এসেছিলেন—আমি তাঁকে কতকগুলো ফর্ম দিয়ে সেগুলো ফিল আপ করতে বললাম। তার মধ্যে কতকগুলো প্রশ্নের উত্তর লিখলেন স্বেচ্ছায় কিন্তু বাকী প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখতে সরাসরি অসম্মতি জানালেন।

মানবিক সম্পর্কের উপর পড়াশুনা করার আগে সেই কাস্টমার ভদ্রলোককে হয়ত বলতাম—তিনি যদি ঐ প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে রাজী না হন—তাহলে আমাদের পক্ষেও এই ব্যাঙ্কে তাঁর অ্যাকাউন্ট ওপন্ করা কোন ক্রমেই সম্ভব হবে না। অতীতে এই ধরনের অনেক কাজ করে ফেলেছিলাম এবং তার জন্য নিজের কাছে নিজে অপরাধী হয়ে অত্যন্ত লজ্জিত বোধ করতাম। স্বভাবতই ঐ ধরনের একটা চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিলে আমি ঝামেলা থেকে মুক্ত হতে পারতাম এবং বস্‌কে বলে বুঝিয়ে দিতাম যে একজন কাস্টমারের জন্য ব্যাঙ্কের নিয়মকানুন ভাঙ্গা যায় না। কিন্তু যে ভদ্রলোক আমাদের পৃষ্ঠপোষকতা করার জন্য আমাদের ব্যাঙ্কে এসেছেন—তাঁর সঙ্গে ঐ ধরনের অমানবিক আচরণ করলে নিশ্চয়ই তিনি নিজেকে অবাঞ্ছিত এবং গুরুত্বহীন মনে করতেন ও প্রচণ্ডভাবে অপমানিত বোধ করতেন।

আমি আজ সকালেই নিজের বিবেককে জাগিয়ে তুলে সেটা কার্যকরী করে তুলতে চেয়েছিলাম এতসব চিন্তা ভাবনার পর আমি দৃঢ়তার সঙ্গে এই সিদ্ধান্ত নিলাম যে—ব্যাঙ্ক তার নিয়ম পালনের জন্য একজন কাস্টমারের কাছে যা চাইছে—সে বিষয়ে আমি সম্পূর্ণ নিরপেক্ষ থাকব। কিন্তু কাস্টমার যা চাইছেন সে বিষয়ে আমি যথেষ্ট গুরুত্ব দেবার চেষ্টা করব। সুতরাং আমি স্থির করলাম—প্রথম থেকে তাঁকে দিয়ে হ্যাঁ, হ্যাঁ বলাব এবং সেই অনুযায়ী তাঁর সঙ্গে একমত হয়ে বললাম—তিনি যে প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে বা ইনফর্মেশানগুলো দিতে অস্বীকার করছেন—সেগুলোর উল্লেখ করার বিশেষ কোন প্রয়োজন নেই।

এবার আমি তাঁকে বললাম, মনে করুন আপনার মৃত্যুর সময় এই ব্যাঙ্কে আপনার অনেক টাকা জমা হয়ে আছে। আপনি কি চাইবেন না আপনার মৃত্যুর পর ব্যাঙ্ক আপনার ঘনিষ্ঠ বা নিকট আত্মীয়ের হাতে ঐ টাকাটা তুলে দেয়—আইনতঃ যার ঐ টাকায় ন্যায্য অধিকার আছে?

"হ্যাঁ, নিশ্চয়ই।"

আচ্ছা এটা কি আপনার সঠিক মনে হচ্ছে না যে আপনার নিকট আত্মীয়ের নামটা উল্লেখ করলে সেটা যথেষ্ট উপযোগি হয়ে উঠবে কারণ আপনার মৃত্যুর পর দেরী বা ভুল না করে আপনার মৃত্যুকালীন ইচ্ছাটাকে পূরণ করতে পারব।

আবার তিনি বললেন, "হ্যাঁ-হ্যাঁ নিশ্চয়ই।"

যুবকটির মনোভাবে তার পূর্বের সিদ্ধান্ত সম্বন্ধে দৃঢ়তা বজায় থাকল না এবং অল্পসময়ের মধ্যে তার চিন্তাধারার পরিবর্তন ঘটল। যখন সে বুঝতে পারল এই ইনফর্মেশানটা ব্যাঙ্ক তার নিজের প্রয়োজনে চাইছে না—সেটা চাইছে তারই প্রয়োজনে। ব্যাঙ্ক থেকে যাবার আগে যুবকটি ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় সমস্ত খবর দিল—তাছাড়া আমার পরামর্শ অনুযায়ী একটা ট্রাস্ট অ্যাকাউন্ট খুলল যেখানে বেনিফিসিয়ারী হিসাবে সে তার মায়ের নাম উল্লেখ করল এবং প্রয়োজন হিসাবে তার মায়ের সম্বন্ধে সমস্ত দরকারী তথ্য নিজে থেকেই জানিয়ে দিল।

লক্ষ্য করলাম, তাকে দিয়ে প্রথম থেকে 'হ্যাঁ-হ্যাঁ' বলাতে পেরে আসল প্রসঙ্গটা তার আর মনে রইল না এবং আমার সাজেশান অনুযায়ী খুশী মনে সব কিছু করল।

ক্যালিফোর্নিয়ার ওকল্যাণ্ডে এডি স্নো নামের এক ভদ্রলোক আমাদের কোর্সটাকে চালু করার দায়িত্ব নিয়েছিলেন। তিনি বলেছিলেন—একটি দোকানের সেলস্‌ম্যান প্রথম থেকে তাঁকে দিয়ে 'হ্যাঁ, হ্যাঁ' বলাতে পেরেছিলেন বলে তিনি ঐ দোকানের একজন ভাল খরিদ্দার হয়ে উঠতে পেরেছিলেন। এডি একসময় তীর ধনুক নিয়ে শিকার করে বেশ আনন্দ পেতেন এবং ব্যাপারটা তাঁর কাছে রীতিমত মজার ব্যাপার হয়ে দাঁড়াল। সেজন্য স্থানীয় একটা দোকান থেকে শিকারের সরঞ্জাম কেনার জন্য প্রচুর অর্থব্যয় করতেন। একদিন যখন তাঁর ভাই তাঁর সঙ্গে দেখা করতে এলেন—তখন তিনি তাঁর পরিচিত দোকানটা থেকে একটা ধনুক ভাড়া করতে গেলেন। ঐ দোকানের সেলস্‌ম্যান তাকে জানাল তাদের সংস্থায় ধনুক ভাড়া দেবার কোন নিয়ম নেই। সুতরাং এডি আরেকটা দোকানে ফোন করলেন। তারপরের ঘটনাটা বিবৃত করতে গিয়ে বললেন,

"যে ভদ্রলোক আমার ফোনটা রিসিভ করেছিলেন তিনি অত্যন্ত মিষ্টি সুরে সহযোগিতা এবং বন্ধুত্বের মনোভাব নিয়ে কথা বলছিলেন। ধনুক ভাড়া নেবার ব্যাপারে অন্য স্টোরের থেকে এখানে আমার প্রশ্নের উত্তর দেবার ভঙ্গীটি ছিল সম্পূর্ণ আলাদা।

ফোনের অপর প্রান্তের ভদ্রলোক অত্যন্ত দুঃখ প্রকাশ করে জানালেন যে—তাঁরা ধনুক ভাড়া দিতে পারেন না কারণ ধনুক ভাড়া দেবার মত অতিরিক্ত স্টক তাঁদের দোকানে নেই। তারপর তিনি আমার কাছে জানতে চাইলেন আমি আগে কখনও ধনুক ভাড়া নিয়েছি কিনা। আমি বললাম—হ্যাঁ ঠিক মনে পড়ছে না তবে বেশ কয়েকবছর আগে। তিনি আমাকে বললেন, "মনে করে দেখুন তো ভাড়া বাবদ নিশ্চয়ই আপনাকে পঁচিশ থেকে ত্রিশ ডলার খরচ করতে হয়েছিল।" আমি আবার 'হ্যাঁ' সূচক উত্তর দিলাম।

আমার সঞ্চয়ের অভ্যাস আছে কিনা—সে বিষয়ে তিনি আবার আমাকে প্রশ্ন করলেন।

স্বাভাবিকভাবে আমি 'হ্যাঁ' সূচক উত্তর দিলাম।

তারপর তিনি আমায় ব্যাখ্যা করে বললেন—সব রকম সাজ সরঞ্জাম এবং উপকরণ সহ একটা বো সেটের দাম পড়ে ৩৪.৯৫ ডলার এবং তাঁরা ঐ দামেই সেটা বিক্রী করেন। সুতরাং ভাড়ার টাকার অতিরিক্ত মাত্র ৪.৯৫ ডলার খরচ করলে আমি একটা নতুন সেট কিনতে পারি। আর সেজন্য তাঁদের প্রতিষ্ঠান ধনুক ভাড়া দেবার নিয়মকে বাতিল করে দিয়েছেন।

এবার তিনি শেষ প্রশ্ন করলেন, তাহলে নূতন একটা বো সেট কেনা কি আমার কাছে যুক্তিপূর্ণ মনে হচ্ছে?

আমি যথারীতি এবারও উত্তর দিলাম 'হ্যাঁ' সূচক। আর এই হ্যাঁ সূচক উত্তরটা আমাকে একটা নূতন বো সেট কিনতে উৎসাহিত করল। অতএব আমি ধনুকের সেটটা তো কিনলামই উপরন্তু

ঐ দোকান থেকে প্রয়োজনীয় আরো অনেকগুলো জিনিস কিনে ফেললাম। তারপর আমি হয়ে উঠলাম ঐ দোকানের সবথেকে বিশ্বাসী একজন নিয়মিত ক্রেতা।

সক্রেটিসের নাম আমাদের মত শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মানুষেরা নিশ্চয়ই জানি। একজন অন্যতম শ্রেষ্ঠ মহান দার্শনিক হিসাবে তাঁর নাম পৃথিবীর ইতিহাসে স্বর্ণাক্ষরে লেখা আছে। তিনি এমন কিছু মহত্তম এবং বৈশিষ্ট্যপূর্ণ কাজ করে এমন উজ্জ্বলতম দৃষ্টান্তের সৃষ্টি করেছিলেন যে জন্য কেবল দুই একজন বিরলতম মানুষকে তাঁর সমপঙক্তিভুক্ত করা যায়। তিনি কয়েক মুহূর্তের মধ্যে একজন মানুষের সমগ্র মানসিকতার আমূল পরিবর্তন ঘটাতে পারতেন। তাঁর মৃত্যর দুহাজার চারশ বছরপরেও তিনি আজকের পৃথিবীতে শ্রেষ্ঠ জ্ঞানী পথপ্রদর্শক হিসাবে সম্মানিত হয়ে আসছেন এবং মানুষের মনে অক্ষয় আসন অধিকার করে আছেন।

আমরা হয়ত বিস্ময়ের চূড়ান্ত পয্যায়ে পৌঁছিয়ে ভাবব—তিনি কোন পদ্ধতিতে স্বর্ণশিখরস্থিত সম্মান লাভ করেছিলেন?

তিনি কি মানুষকে বলতেন—তাদের ভুল হচ্হে? না, তেমন কথা সক্রেটিসের মত একজন মহান দার্শনিক উচ্চারণ করার কথা কল্পনাই করতে পারতেন না। তাঁর গোটা পদ্ধতিটা যেটা এখন সক্রেটিক মেথড বা সক্রেটিসের পদ্ধতি নামে অভিহিত সেটা 'হ্যাঁ-হ্যাঁ' সূচক উত্তরের উপর প্রতিষ্ঠিত ছিল।

তিনি এমনভাবে প্রশ্ন করতেন যাতে তাঁর প্রতিপক্ষকে তাঁর সঙ্গে মতৈক্য স্থাপন করতে হত। তিনি তাঁর প্রশ্নের মাধ্যমে একটার পর একটা স্বীকারোক্তি পেয়ে যেতেন—যতক্ষণ পর্যন্ত তিনি প্রচুর সংখ্যক হাঁ সূচক উত্তর না পেতেন। তিনি তাঁর প্রতিপক্ষকে একটার পর একটা প্রশ্ন করে যেতেন যতক্ষণ পর্যন্ত না, সেগুলোকে প্রায় না বুঝে, তাঁর প্রতিপক্ষের লোকেরা একটা চূড়ান্ত সিদ্ধান্তকে মেনে নিতে বাধ্য হতেন, যেটাকে তাঁরা কয়েক মুহূর্ত আগে মেনে নিতে সম্পূর্ণভাবে অস্বীকার করেছিলেন।

পরবর্তী সময়ে আমরা যদি কাউকে তার ভুল হচ্ছে—এ কথাটা বলার জন্য ব্যগ্র হয়ে উঠি তাহলে আমাদের সক্রেটিসের প্রসঙ্গটি স্মরণ করে এমন কিছু ভদ্রজনোচিত প্রশ্ন করতে হবে যার উত্তর হবে হ্যাঁ সূচক।

চীনদেশে একটা প্রবাদ বাক্য প্রচলিত আছে—যার পদক্ষেপ মৃদু সে অনেকদূর পর্যন্ত যেতে পারে।

প্রশ্নের মাধ্যমে অপর ব্যক্তিকে দিয়ে 'হ্যাঁ-হ্যাঁ' বলানোর চেষ্টা করুন।

পঞ্চদশ অধ্যায়

অভিযোগে সতর্কতা

আমাদের মধ্যে এমন অনেকে আছেন যাঁরা অপরকে নিজেদের মতে আনতে গিয়ে অনেক কথা বলেন এবং সেগুলোর বিস্তৃত ব্যাখ্যা করেন।

বিশেষতঃ সেলসম্যানদের মধ্যে এই দোষটি দেখতে পাওয়া যায়। এমন অনেক মানুষ আছেন—যাঁর সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্বন্ধে যথেষ্ট জ্ঞান বা অভিজ্ঞতা আছে। তাঁকে সে বিষয়ে কথা বলার সুযোগ দিন।

আপনি নিশ্চয়ই একটা ব্যাপার লক্ষ্য করেছেন আপনার সঙ্গে অন্য কারোর যদি মতের সমতা সৃষ্টি না হয় তাহলে আপনি তার বক্তব্যে বাধা দেবার চেষ্টা করবেন। আর সেই ব্যক্তিটি নিজের মত প্রকাশ করেই যাবেন এবং আপনার কথায় মোটেই গুরুত্ব দিতে চাইবেন না।

সে কারণে আপনার উচিত হবে ধৈর্য্য এবং আন্তরিকতার সঙ্গে তাঁর বক্তব্য মন দিয়ে শোনা।

ব্যবসার ক্ষেত্রেও এই পদ্ধতিটি বিশেষভাবে কার্য্যকরী। এখানে এমন একজনের ঘটনা বর্ণনা করা হল—যাঁর বক্তব্য অপর ব্যক্তির দ্বারা উপস্থাপিত হয়েছে।

কয়ের বছর আগে আমেরিকার এক মোটর কোম্পানীর মোটরগাড়ীর জন্য কিছু জিনিসের প্রয়োজন হয়। সেজন্য কোম্পানী তিনটি প্রতিষ্ঠানের কাছে আবেদন করেন এবং তাঁরা প্রয়োজনীয় জিনিসগুলোর নমুনা কোম্পানীর কাছে পাঠিয়ে দেন। মোটর কোম্পানীর পদস্থ কর্মীরা নমুনাগুলো পরীক্ষা করে দেখেন। তার মধ্যে যে কোম্পানীর নমুনাটি গুণগত উৎকর্ষতায় শ্রেষ্ঠ বিবেচিত হয়—সেই প্রতিষ্ঠানকে নির্দ্দিষ্ট কোন দিনে অর্ডার নেবার জন্য অনুরোধ করা হয়।

এই প্রতিষ্ঠানের প্রতিনিধি মিঃ জি. বি. আর, আর্ডার নেবার জন্য যখন মোটর কোম্পানীর পদস্থ অফিসারদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে এসেছিলেন তখন তিনি প্রচণ্ড গলার ব্যথায় ভুগছিলেন। মিঃ 'আর' আমাদের পাবলিক স্পীকিং ক্লাসে তাঁর অভিজ্ঞতার বর্ণনা দিয়েছিলেন।

"আমার গলার স্বর বন্ধ হয়ে যাওয়ার জন্য আমি কথা বলতে পারছিলাম না। চাপা স্বরেও কথা বলার শক্তি আমি হারিয়ে ফেলেছিলাম। যে ঘরে আমাকে নিয়ে যাওয়া হল—সেখানে উপস্থিত ছিলেন টেক্সটাইল এঞ্জিনীয়ার, চীফ সেলসম্যান, পার্চেজ এজেন্ট এবং কোম্পানীর প্রেসিডেন্ট। এঁদের সামনে আমার বক্তব্য বলার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করলাম—তাতে কতকগুলো বিকৃত শব্দ ছাড়া একটি বর্ণও উচ্চারিত হল না। টেবিলের অন্যদিকে তাঁরা সকলে বসেছিলেন।"

"ভদ্রমহোদয়গণ—আমার বিন্দুমাত্র কথা বলার শক্তি নেই—আমার কণ্ঠস্বর রুদ্ধ হয়ে গেছে—আমি সম্পূর্ণ বাকশক্তিহীন হয়ে পড়েছি।" —একটা কাগজে এই কথাগুলো লিখে আমি তাঁদের সামনে টেবলটায় রেখে দিলাম এবং ইসারায় সেটা পড়ে দেখার জন্য অনুরোধ করলাম।

প্রেসিডেন্ট চিঠিটা পড়ে সকলকে উদ্দেশ্য করে বললেন যে আমার হয়ে উনিই কথা বলবেন। এরপর প্রেসিডেন্ট মহাশয় সকলকে নমুনাগুলো দেখিয়ে, সেগুলোর প্রশংসা করলেন। তাঁর সুন্দর কথাবার্ত্তার উপস্থাপনার মধ্য দিয়ে জিনিসগুলোর উৎকর্ষতা সম্বন্ধে সকলকে অবহিত করলেন।

কণ্ঠস্বর স্বাভাবিক হওয়ার পর মিঃ আর বলেছিলেন তিনি অসুস্থ ছিলেন বলেই প্রেসিডেন্ট তাঁর হয়ে কথা বলেছিলেন।

ঐ সভাতে আলোচনার পর মিঃ আরকে অর্ডার সরবরাহের দায়িত্ব দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হল। আর সেই অর্ডারের আর্থিক মূল্য দাঁড়াল ষোলো লাখ ডলার। এটা মিঃ 'আর' এর ব্যবসায়িক জীবনের সব থেকে বড় সাফল্য।

তিনি বলেছিলেন, "আমার কণ্ঠস্বর স্বাভাবিক থাকলে ঐ অর্ডার পাওয়ার সম্ভাবনা ছিল না। হঠাৎ আমি এটা আবিস্কার করলাম শারীরিক দিক থেকে অসুস্থ হয়ে পড়লে যোগ্য অপর কাউকে যদি তার কিছু কাজ করে দেওযার দায়িত্ব দেওয়া যায় তাহলে সংশ্লিষ্ট কাজে সাফল্য লাভ করা অসম্ভব হয় না।

ফিলাডেলফিয়া ইলেকট্রিক কোম্পানীর জোসেফ এফ ওয়েব এই তত্ত্বের গুরুত্ব উপলব্ধি

করেছিলেন। মিঃ ওয়েবকে একসময় পেনসিলভ্যানিয়ার ওলন্দাজ কৃষকদের গ্রামগুলোতে অফিসিয়াল ট্যুরে যেতে হয়েছিল।

এই সময় জেলার প্রতিনিধিকে মিঃ ওয়েব প্রশ্ন করেন, "গ্রামের মানুষেরা কেন বিদ্যুৎ ব্যবহারে উৎসাহী নন?"

প্রতিনিধি ভদ্রলোক উত্তর দিলেন কিন্তু তাঁর কথার মধ্যে গ্রামের মানুষদের সম্বন্ধে বিরক্তি ফুটে উঠল। তিনি বললেন, "জানেন, গ্রামের মানুষগুলো ভারী অদ্ভুত ধরনের, ওদের কাছে বিদ্যুৎ তো দূরের কথা কোন কিছু বিক্রীর আশা করাই বৃথা। ইলেক্ট্রিক কোম্পানীর উপর ওরা ভীষণ ভাবে রেগে আছে। আমি আমার যথাসাধ্য চেষ্টা করেছি কিন্তু আমার কোন চেষ্টাই সফল হয়নি।"

মিঃ ওয়েব তাঁর উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য একটা খামারবাড়ীর দরজায় ধাক্কা মারলেন। দরজাটা সামান্য ফাঁক করে এক মহিলা উঁকি দিলেন। এরপর তিনি তাঁকে দেখতে পেয়ে তাঁর মুখের উপর সজোরে দরজাটা বন্ধ করে দিলেন।

মিঃ ওয়েব আমাদের ক্লাসে তাঁর অভিজ্ঞতা বর্ণনা করার সময় ঘটনাটার কথা উল্লেখ করেছিলেন। মিঃ ওয়েব বলতে থাকলেন, "ভদ্রমহিলা যখন আমার মুখের উপর দরজাটা বন্ধ করে দিলেন আমি আবার দরজাটায় ধাক্কা দিলাম। অনেকক্ষণ অপেক্ষা করার পর মহিলাটি দরজা খুলে ইলেকট্রিক কোম্পানী এবং ঐ কোম্পানীর প্রতিনিধিদের সম্পর্কে অনেক বিরূপ মন্তব্য করলেন।

আমি তাঁর কথার উত্তরে বললাম, আমরা আপনার বিরক্তি সৃষ্টি করার জন্য সত্যিই অত্যন্ত দুঃখিত এবং লজ্জিত, আমি কিন্তু আপনার কাছে বিদ্যুৎ বিক্রি করতে আসিনি। আমি আপনার কাছ থেকে কতকগুলো ডিম কিনতে এসেছিলাম।

বৃদ্ধাটি এবার দরজাটা আর একটু ফাঁক করে তাঁর মুখটা খানিকটা বার করে আমার দিকে সন্দেহের দৃষ্টিতে তাকালেন, আমি তাঁকে বুঝিয়ে বললাম যে আমি তাঁর ডমিনিক প্রজাতির কয়েকটি মুরগী দেখে ঐ মুরগীর কয়েক ডজন ডিম কিনতে ইচ্ছুক।

বৃদ্ধা বললেন, "আপনি কেমন করে জানলেন ওগুলো ডোমিনিক প্রজাতির মুরগী?" আমি উত্তরে বললাম—"আমি ঐ জাতের মুরগী পালন করি।"

তখনও বৃদ্ধাটি সন্দেহ মুক্ত হননি, তিনি জিজ্ঞেস করলেন, তাহলে ঐ মুরগীর ডিম আপনি ব্যবহার করেন না কেন?

আমি বললাম, "আমার মুরগীগুলো সাদা ডিম পাড়ে যা কেক তৈরীর অনুপযুক্ত। আমার স্ত্রী খুব সুন্দর কেক বানাতে পারেন আর সেজন্য তাঁর কিছু লাল ডিমের প্রয়োজন।"

আমার কথা শুনে ভদ্রমহিলা এবার সন্দেহমুক্ত হলেন, তিনি ইতিমধ্যে বাইরে বেরিয়ে এসেছিলেন। চারিপাশে তাকাতেই আমি দেখলাম সামনে একটা ডেয়ারী। মহিলাকে খুশী করার জন্য বললাম, "আমার দৃঢ় বিশ্বাস আপনার স্বামীর ডেয়ারীর তুলনায় এই জাতের মুরগী প্রতিপালনের মাধ্যমে আপনি অনেক বেশী উপার্জন করেন।"

এই কথাতেই কাজ হল, তিনি এবার মাথা নেড়ে মিঃ ওয়েবের কথা সমর্থন করলেন এবং পারিবারিক দুঃখকস্টের কাহিনী বলতে লাগলেন, আরো জানালেন যে তাঁর স্বামী—এসমস্ত ব্যাপারে সম্পূর্ণ উদাসীন থাকেন।

এরপর তিনি ওয়েবকে হ্যাচারীতে নিয়ে গেলেন। সেখানে তিনি আধুনিক যে সমস্ত ব্যবস্থা

গড়ে তুলেছেন সে সব দেখে মিঃ ওয়েব আন্তরিকতার সঙ্গে উচ্ছসিত প্রশংসা করলেন, খাদ্য ও তাপ সম্পর্কে অনেক কিছু পরামর্শ দিলেন। মুরগী প্রতিপালন সম্বন্ধে প্রশ্ন করে অনেক কিছু জানতে পারলেন, দুজনের আলাপচারিতা জমে উঠল।

ভদ্রমহিলা একসময় বলে উঠলেন, "মুরগীর খাঁচাগুলোতে বৈদ্যুতিক আলোর ব্যবস্থা করে আমার অনেক প্রতিবেশী খুব ভাল ফল পেয়েছেন। আমি আপনার কাছে জানতে চাইছি এই খাঁচাগুলোতে বৈদ্যুতিক আলোর ব্যবস্থা করলে—কি আমার পক্ষে সেটা সুবিধাজনক হবে?

সপ্তা-দুয়েক পরে বৃদ্ধ ভদ্রমহিলার মুরগীর খাঁচাগুলোর মধ্যে বেশ উল্লেখযোগ্য পরিবর্ত্তন লক্ষ্য করা গেল। মুরগীগুলো প্রয়োজনীয় তাপ আর খাবার পেয়ে বেশ মোটা সোটা হয়েছে। সেগুলো তাঁকে আরো বেশী ডিম দিতে শুরু করল। মিঃ ওয়েবও বিদ্যুতের অর্ডার পেতে থাকলেন। এর ফলে উভয় পক্ষের লাভ হল—সুখ আনন্দে ভরে উঠল বৃদ্ধা মহিলার পারিবারিক জীবন।

মিঃ ওয়েব মন্তব্য করলেন—তিনি যদি প্রথমেই ভদ্রমহিলার সঙ্গে বিদ্যুৎ বিক্রী সম্পর্কে কথা বলতেন তাহলে তিনি তাঁর কোন কথাই শুনতে চাইতেন না—বরং যাচ্ছেতাই ভাষায় অপমান করার চেষ্টা করতেন।

সেজন্য প্রথম পর্য্যায়ে এমন পরিস্থিতি তৈরী করতে হবে যাতে সে নিজের কথা বলার সুযোগ পায়। একটা কথা মনে রাখতে হবে মানুষকে কোন কিছু বিক্রী করা যায় না—তাদের মধ্যে কেনার পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে হয়।

সম্প্রতি নিউইয়র্ক হেরাল্ড ট্রিবিউন নামের এক পত্রিকায় একটি বিজ্ঞাপন প্রকাশিত হয়। বিজ্ঞাপনটা ছাপা হয়েছিল অর্থনৈতিক কলামে। একজন অসাধারণ যোগ্যতা ও অভিজ্ঞতা সম্পন্ন লোক চাওয়া হয়েছিল। নির্দ্দিষ্ট পদের জন্য প্রার্থী হিসাবে চার্লি টি কুবেলিশ দরখাস্ত করেন এবং তাঁকে সাক্ষাৎকারের জন্য ডাকা হয়। সাক্ষাৎকারের আগে ঐ প্রতিষ্ঠানের মালিকের সম্পর্কে খোঁজ খবর নিয়ে নেন। সাক্ষাৎকারের সময় কুবেলিশ প্রতিষ্ঠানের প্রধানকে বললেন—আপনাদের প্রতিষ্ঠানের মত এমন এক নামী প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত হতে পারলে নিজেকে সৌভাগ্যবান এবংগর্বিত মনে করব। আমি শুনেছি আঠাশ বছর আগে একটা ডেস্ক এবং একজন স্টেনোগ্রাফার নিয়ে আপনি এই প্রতিষ্ঠানের গোড়াপত্তন করেছিলেন। এটা কি সত্যি?

অতীতের স্মৃতি রোমন্থন করতে চায় প্রতিটি মানুষ। অতীতের সংগ্রামবহুল দিনগুলোর মধ্য দিয়ে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার অধ্যায়গুলোর স্মৃতিচারণ করে মানুষ হরিষে বিষাদে তন্ময় হয়ে নিজেকে হারিয়ে ফেলে। ভদ্রলোক সে বিষয়ে সকলের থেকে আলাদা ছিলেন না। দীর্ঘ সময় ধরে তিনি তাঁর প্রথম জীবনের দুঃখ দুর্দশা-কষ্ট-যন্ত্রনা এবং নানা ধরণের সংগ্রামের কাহিনী বর্ণনা করলেন। প্রথম জীবনে সামান্য সাড়ে চারশো ডলারের উপার্জনে দুঃসহ দারিদ্র্যের মধ্যে তাঁকে দিন কাটাতে হয়েছে। বিভিন্ন হতাশাজনক পরিস্থিতি এবং অপমান-লাঞ্ছনার বিরুদ্ধে তিনি লড়াই করেছেন, দিনে ষোলো ঘন্টা কাজ করেছেন। ছুটির দিনগুলোও বাদ দেন নি। একটার পর একটা বিপর্যয় ও দুর্যোগের পথ অতিক্রম করে অনেক চড়াই উতরাই পার হয়ে তাঁর আকাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পেরেছেন। তিনি আজ ওয়াল স্ট্রীটের একজন বিখ্যাত মানুষ।

এরপর তিনি মিঃ কুবেলিশকে তাঁর অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে দুই একটি প্রশ্ন করলেন এবং ভাইস প্রেসিডেন্টকে ডেকে বললেন, ইনি আমাদের কাজের উপযুক্ত। আমরা এমন একজনকেই

খুঁজছিলাম।

মিঃ কুবেলিশ বেশ সহজভাবেই তাঁর নিয়োগকর্ত্তা সম্পর্কে যাবতীয় তথ্য স্বীকার করে নিয়েছিলেন। তাঁর সমস্যার বিষয়গুলো সম্বন্ধে সহানুভূতি এবং সমবেদনার সঙ্গে আগ্রহী হয়ে উঠেছিলেন। নিজের কোন কথা না বলে তাঁকে তাঁর কথা বলার সুযোগ দিয়েছিলেন এবং তাতে করে নিজের সম্বন্ধে ভদ্রলোকের মনে চমৎকার একটা ধারণা সৃষ্টি করতে পেরেছিলেন।

লা-রাশফুকো একজন ফরাসী দার্শনিক। তিনি বলেছেন—আপনি যদি শত্রু চান তাহলে আপনি তাদেরকে অতিক্রম করুন আর যদি বন্ধু চান তাহলে নিজেকে তাদের অতিক্রম করতে দিন।

এই কথাটি পুরোপুরি সঠিক। কেউ যখন আমাকে অতিক্রম করে—তখন সে নিজেকে অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ মনে করে। ফলে আমার প্রতি তার বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব গড়ে ওঠে। সে হয়ে ওঠে আমার বন্ধু। আর যখন আমি তাকে অতিক্রম করি সে তখন তার নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ হারায়। তার মধ্যে সৃষ্টি হয় হীনমন্যতা আর ঈর্ষা। আর তখনই সে আমার শত্রু হয়ে ওঠে।

জার্মানে একটা প্রবাদ প্রচলিত আছে—সেটা হল আমরা অপর ব্যক্তির দুঃখকষ্ট বা বিপদের সংবাদ পেলে খুব আনন্দ পাই।

হয়ত আপনি লক্ষ্য করেছেন—আপনার বন্ধুদের মধ্যে অনেকে আপনার বিপদ আপদে বা সমস্যায় যতটা আনন্দ পায়—আপনার সম্পদ সুখ আনন্দে ততটা নয়।

নিজে কোন কাজে সফল হলে খুশীর মনোভাব গোপন রাখার চেষ্টা করুন। প্রত্যেকটি বিষয়ে আমাদের হতে হবে বিনয়ী-নম্র। সেটা হবে শুভ ফলদায়ী। বিনয় বা নম্রতা ছিল আর্ভিন করের স্বভাবসিদ্ধ। কোন মামলায় সাক্ষী দেবার জন্য যখন তিনি সাক্ষীর কাঠগড়ায় দাঁড়ান তখন তাঁকে প্রশ্ন করা হয়েছিল, "আপনি আমেরিকার একজন বিখ্যাত লেখক-এটা কি সত্যি?"

মিঃ করের উত্তর—"আমার নিজের যোগ্যতার তুলনায় আশাতীত ফল পেয়েছি।"

আমাদের এই মনুষ্য জীবন ক্ষণস্থায়ী। আগামী প্রজন্মের আত্মীয় পরিজনদের কাছে আমরা বিস্মৃত হব। আমাদের মত অতি সাধারণ মানুষের নাম কারোর স্মৃতিপটে উজ্জ্বল হয়ে থাকবে না। আমরা এমন কিছু যোগ্যতা সম্পন্ন মানুষ নই যার জন্য আমরা গর্ববোধ করতে পারি বা নিজেদের কৃতিত্ব জাহির করতে পারি। সুতরাং অপরকে কথা বলার সুযোগ দিন। গৌরব করার মত কোন যোগ্যতার অধিকারী কি আমরা?

যাদের আচরণ এই নিয়মের বহির্ভূত তারা প্রকৃতই নির্বোধ। সুতরাং প্রতিটি মানুষের সঙ্গে ব্যবহারে বা আচরণে আমাদের হওয়া উচিত নম্র ও বিনয়ী।

কোন চিকিৎসক যদি আমাদের থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড থেকে এক কনা আয়োডিন বার করে নেন তাহলে তৎক্ষণাৎ আমরা জড়বুদ্ধি মানুষে পরিণত হব। সুতরাং অহঙ্কার বা গর্ব করার মত বা মানুষের সঙ্গে ঔদ্ধত্যপূর্ণ আচরণ করার মত আমাদের কিছু আছে কি?

অতএব অপর ব্যক্তিকে নিজের মতে আনতে হলে এই অধ্যায়ের আলোচিত উপায়টি অনুসরণ করুন। আর সেটি হল ঃ—

অপরকে বেশী কথা বলার সুযোগ দিন।

ষোড়শ অধ্যায়

অপরের সহযোগিতা লাভের উপায়

ফিলাডেলফিয়ার এ্যাডেল্ফ সেলজ্-যিনি আমাদের কোর্সের একজন ছাত্র এবং একই সঙ্গে যিনি একটি অটোমোবাইল শোরুমের সেলস্ ম্যানেজার তিনি হতোদ্যম এবং বিশৃঙ্খল কয়েকজন সেলস্ম্যানের মধ্যে উৎসাহ উদ্দীপনা সঞ্চার করাকে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এবং গুরুত্বপূর্ণ হিসাবে বিবেচনা করলেন। সেই অনুযায়ী তিনি একদিন একটা মিটিং ডেকে তাঁর প্রতিষ্ঠানের সেলস্ম্যানদের কাছে জানতে চাইলেন তাঁরা তাঁর কাছ থেকে সঠিক কি প্রত্যাশা করেন?

তাঁরা যখন তাঁদের বক্তব্য বলছিলেন তখন মিঃ সেলজ সেগুলো একটা ব্ল্যাকবোর্ডে পরিস্কার লিখে ফেললেন। তারপর তিনি সেলস্ম্যানদের উদ্দেশ্যে বললেন, "আপনারা যে গুনগত বৈশিষ্টপূর্ণ জিনিস আমার কাছে প্রত্যাশা করছেন সেগুলো আপনাদের আমি দেব আর সে বিষয়ে আপনাদের আমি নিশ্চিত আশ্বাস দিতে পারি। এখন আপনারা আমাকে বলুন আপনাদের কাছে আমি কি প্রত্যাশা করতে পারি?

তাঁদের কাছ থেকে বেশ দ্রুত উত্তর এল। তাঁরা বললেন, "আপনি আমদের কাছ থেকে আনুগত্য, সততা, চূড়ান্ত আশাবাদ, উৎসাহ, দলগত কাজের উৎকর্ষতা এবং সর্বোপরি আটঘন্টার উৎসাহযুক্ত কাজ প্রত্যাশা করতে পারেন।

এক নূতন উৎসাহ অনুপ্রেরণার মধ্য দিয়ে সভার কাজ শেষ হল। তাঁদের মধ্যে একজন সেলস্ম্যান দিনে চোদ্দঘন্টা কাজের প্রতিশ্রুতি দিলেন। মিঃ সেলজ্ ব্যক্তিগতভাবে আমাকে জানালেন যে এই পদ্ধতি অবলম্বনের ফলে বিক্রীর পরিমান অসাধারণভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে।

সেলস্ অফিসাররা আমার সঙ্গে নৈতিকতার বাণিজ্য করেছিলেন। মিঃ সেলজ্ বলতে থাকলেন, "যত সময় আমি আমার জায়গা থেকে একচুলও সরে আসব না মনে করে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করেছিলাম — তাঁরাও তাঁদের জায়গাতে অটল হয়ে থাকবেন বলে বদ্ধপরিকর ছিলেন। তাঁদের ইচ্ছা এবং চাহিদা সম্বন্ধে তাঁদের সঙ্গে আলোচনাটুকুই তাঁদের অনমনীয় মনোভাবের জন্য প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল।

কেউ কখনও এটা ভাবতে ভালবাসেন না যে সে কিছু বিক্রী করছে অথবা তাকে কিছু করতে বলা হয়েছে বা তাকে কোন আদেশ পালন করতে বলা হয়েছে। আমরা সর্বদা এটা ভাবতে ভালবাসি যে আমরা আমাদের ক্ষমতা অনুযায়ী জিনিস কিনছি এবং আমরা আমাদের চিন্তাধারা বা ইচ্ছানুযায়ী কাজ করছি।

অপর ব্যক্তিকে ভাবতে দেওয়া উচিত যে, পরিকল্পনা বা আইডিয়াটা তারই মস্তিষ্কপ্রসূত তাহলে সেটা শুধুমাত্র রাজনীতি বা ব্যবসার ক্ষেত্রে উপযোগী হয়ে উঠবে তা নয় এটা পারিবারিক বা সামাজিক জীবনকে একইভাবে প্রভাবিত করবে।

ওকলাহামার-তুলসা শহরের বাসিন্দা পল এম, ডেভিস তাঁর ক্লাসে একটা লেকচার দেওযারসময় বলেছিলেন কিভাবে তিনি এই নীতি বা তত্ত্বটাকে সাফল্যের সঙ্গে প্রয়োগ করেছিলেন। তাঁর জবানীতে সেটা এখানে বিবৃত করা হল।

প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে সমৃদ্ধ স্থানগুলো দেখার জন্য একবার আমি সপরিবারে ছুটি কাটাতে বেরিয়েছিলাম। গেটিসবার্গের গৃহযুদ্ধের রণাঙ্গন, ফিলাডেলফিয়ার স্মারক চিহ্নিত হলঘর ইত্যাদি

ঐতিহাসিক দ্রস্টব্য স্থানগুলো দেখার আজন্ম লালিত স্বপ্ন ছিল আমার। ভ্যালি ফোর্জ, জেমস টাউন এবং উইলিয়ামসবার্গের সুরক্ষিত ঔপনিবেশিক গ্রাম আমার দ্রস্টব্য স্থানের তালিকার অন্তর্ভুক্ত করেছিলাম।

মার্চ মাসে আমার স্ত্রী ন্যান্সি উল্লেখ করেছিলেন যে তিনি পশ্চিমের রাজ্যগুলো, নিউ মেক্সিকোর বিভিন্ন আকর্ষণীয় স্থান, এবং এরিজোনা, ক্যালিফোর্নিয়া ও নেভাদার কয়েকটি বিশিষ্ট স্থান সপরিবারে দেখার জন্য গ্রীস্মের ছুটিটা কাটাবেন বলে স্থির করেছেন আর এগুলো স্বচক্ষে দেখার অধীর আগ্রহে কয়েক বছর ধরে অপেক্ষা করে আছেন। কিন্তু আমাদের চরম দুর্ভাগ্য যে এই দুটি ভ্রমন পরিকল্পনার মধ্যে একটিকেও সফল করে তোলার সুযোগ পাইনি।"

"আমার মেয়ে এ্যানি ইউনাইটেড স্টেটসের ইতিহাসের উপর জুনিয়র হাইস্কুল থেকে সবে একটা কোর্স কমপ্লিট করেছে এবং যে সমস্ত ঘটনা আমাদের দেশের উন্নতিকে রূপায়িত করতে সাহায্য করেছে সে সমস্ত বিষয় জানার জন্য সে ভীষণভাবে আগ্রহী হয়ে উঠেছে। আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম, যে সমস্ত বিষয়ে সে পড়াশুনা করেছে তার মধ্যে কোন্ কোন্ জায়গা সে দ্রষ্টব্যের তালিকায় যুক্ত করতে আগ্রহী। দুদিন পরে আমরা যেদিন ডিনার টেবিলে সবাই একত্রিত হলাম ন্যান্সি প্রস্তাব দিলেন যে সকলের যদি সম্মতি থাকে তাহলে আমরা প্রাচ্যের সমস্ত রাজ্যগুলো দেখে গ্রীষ্মের ছুটিটা কাটিয়ে দেব। সেই ভ্রমনের অধ্যায়টা এ্যানির পক্ষে যেমন উপযোগি হবে তেমনি রোমাঞ্চকর হবে আমাদের সকলের পক্ষে। আমরা সর্বসম্মতিক্রমে একবাক্যে ন্যান্সির প্রস্তাব সমর্থন করলাম।

একটি এক্স-রে মেশিন প্রস্তুতকারক সংস্থা ব্রুকলীনের বৃহত্তম হাসপাতালকে তাদের এক্সরে মেশিন এবং সংশ্লিষ্ট যাবতীয় সরঞ্জাম বিক্রী করার উদ্দেশে এই মনস্তাত্ত্বিক পদ্ধতি প্রয়েগ করেছিলেন। এই হাসপাতালের জন্য আলাদা একটা বিল্ডিং তৈরী হচ্ছিল এবং আমেরিকার সর্বশ্রেষ্ঠ এক্স-রে বিভাগ দিয়ে এই বিল্ডিংটাকে সুসজ্জিত করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল। ডাঃ এল—, যিনি এই এক্স-রে বিভাগের দায়িত্বে ছিলেন তিনি লক্ষ্য করলেন প্রত্যেকটি সেলস রিপ্রেজেনটিটিভ প্রত্যেকের নিজের নিজের কোম্পানীর জিনিসের প্রশংসা করতে গিয়ে এমন অপূর্ব সুন্দর আকর্ষণীয় এবং যুক্তিপূর্ণ বাগ্মীতার পরিচয় দিলেন যে তাতে তিনি মুগ্ধ বিস্ময়ে নির্বাক হয়ে গিয়েছিলেন।

আর একজন এক্সরে মেশিন প্রস্তুতকারক অধিকতর দক্ষতার পরিচয় দিয়েছিলেন। তিনি অপরের স্বভাব বা প্রকৃতিকে নিজের কাজের উপযোগি করে তোলার পদ্ধতি অন্যদের থেকে অনেক বেশী এবং অনেক ভাল জানতেন।

তিনি একটা চিঠি লিখেছিলেন। সেই চিঠির বক্তব্যকে নীচে বিবৃত করা হল—

আমাদের ফ্যাক্টরী সম্প্রতি নূতন ধরনের এক্স-রে মেশিনের যাবতীয় সরঞ্জামের প্রস্তুতিপর্ব সম্পূর্ণ করেছে। এইসব মেশিনের প্রথম চালানটা সমুদ্রপথে আমাদের ফ্যাক্টরীতে পৌঁছে গেছে। আমাদের টেকনিক্যাল এক্সপার্টরা পরীক্ষা করে দেখেছেন সেগুলোর প্রস্তুত প্রণালীতে ত্রুটি ধরা পড়েছে। সে বিষয়ে আমরা সচেতন এবং সেগুলোকে আমরা উন্নততর পর্য্যায়ে নিয়ে যেতে ইচ্ছুক। সেজন্য যদি আপনার মূল্যবান সময় থেকে সমান্য কিছুটা ব্যয় করে সেগুলোকে একটু পর্য্যবেক্ষণ করেন এবং সেগুলোকে কিভাবে আপনার পেশার উপযোগি করে তোলা সম্ভব হতে পারে—সে সম্বন্ধে যদি আমাদের সামান্য ধারণা দেন তাহলে আন্তরিকভাবে আপনার কাছে ঋণী

থাকব। আপনার অতিরিক্ত ব্যস্ততার কথা জেনে আপনি যে সময়টা নির্দ্দেশ করবেন সেই সময়ে আপনার জন্য আমরা গাড়ীটা পাঠিয়ে দিতে পারলে অত্যন্ত আনন্দ পাব।

ডাঃ এল, ক্লাসে বক্তৃতা দেবার সময় ঘটনাটার বর্ণনা দিতে গিয়ে বললেন—আমি ও ধরনের একটা চিঠি পেয়ে শুধু যে খুব অবাক হয়েগেলাম তাই নয় খুব খুশী হলাম। চিঠিব মাধ্যমে আমাকে যথেষ্ট প্রশংসা করা হয়েছে এবং সাদর আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে। ইতিপূর্বে কখনও কোন এক্স-রে মেশিন প্রস্তুতকারক আমার উপদেশ চেয়ে চিঠি লেখেন নি। এ ঘটনায় আমার নিজেকে একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসাবে মনে হল। সে সপ্তাহে প্রতিটি রাত্রিতে আমি ভীষণভাবে ব্যস্ত ছিলাম—কিন্তু ভদ্রলোকের আমন্ত্রণ রক্ষা করতে এবং উল্লিখিত সরঞ্জামগুলো দেখার জন্য একটা ডিনারের এ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল করে দিলাম। আমি সেই সমস্ত যন্ত্রাংশ যত খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে পর্যবেবক্ষণ করলাম ততই সেগুলোর প্রতি আমার আকর্ষণ বেড়ে যেতে লাগল। আমার কাছে সেগুলো কিন্তু বিক্রীর চেষ্টা করা হয়নি। আমার মনে হল হাসপাতালের জন্য এই সমস্ত সরঞ্জাম কেনার পরিকল্পনা আমারই। এর উচ্চ গুণমানের কাছে নিজেকে বিকিয়ে দিলাম এবং যথারীতি সেটাকে স্থাপন করার আদেশ দিলাম।

'সেল্ফ রিলায়েন্স' নামক একটি প্রবন্ধে র‍্যালফ ওয়াল্ডো এমার্সন বলেছেন, "প্রতিভাযুক্ত প্রতিটি কাজে আমরা আমাদের পরিত্যক্ত চিন্তাগুলোকে স্বীকৃতি দিই। সেগুলো আবার গৌরবান্বিত মহিমায় প্রত্যাবর্ত্তন করে।"

অপর ব্যক্তিকে ভাবতে দিন যে পরিকল্পনাটা তাঁরই—

সপ্তদশ অধ্যায়

আশ্চর্যজনক কয়েকটি নিয়ম

আমাদের মধ্যে অনেকে অনেক ভুল কাজ করে থাকেন। কিন্তু সেজন্য তাকে সরাসরি দায়ী করবেন না। কারন কোন ক্ষেত্রেই একজন মানুষ নিজের ভুল বা দোষ স্বীকার করতে চায় না। নির্বোধ বা মুর্খদের এটাই চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য। তাকে কেবল জানার বা বোঝার চেষ্টা করুন। বুদ্ধিমান মানুষেরা এ ধরণের পথই অবলম্বন করেন।

সৎভাবে নিজের মনোভাব বোঝার চেষ্টা করুন। ঐ ব্যক্তির জায়গায় নিজেকে স্থাপন করে চিন্তা করুন —সেক্ষেত্রে আপনার অনুভূতি কেমন হত? নিজেকে কিভাবে বাস্তব অবস্থার সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতেন। এরকম চিন্তা করার ফলে—বাইরের কোন প্রতিকূল প্রভাব আপনার উপর কার্য্যকরী হবে না। তাছাড়া মানবিক সম্পর্ককে সুদৃঢ় করতে আপনার দক্ষতার উন্মেষ ঘটবে।

আমি যেখানে বাস করতাম, তার কাছাকাছি একটা সুন্দর পার্ক ছিল। সেখানে আমি কয়েক বছর ধরে আমার অবসর সময় বেড়িয়ে আর ঘোড়ায় চড়ে কাটিয়ে দিয়েছি। সেখানকার একটা ওক গাছকে আমি খুব ভালবাসতাম। দেবতা জ্ঞানে ভক্তিশ্রদ্ধা করতাম। পরে বুঝেছিলাম সেটা ছিল আমার কুসংস্কার। মাঝে মাঝে বাচ্চা বাচ্চা ছেলেরা ডিম ভেজে খাওয়ার জন্য ছোট ছোট গাছগুলোতে আগুন ধরিয়ে দিত। সময় সময় আগুনের লেলিহান শিখা এমনভাবে চতুর্দিকে ছড়িয়ে পড়ত যে তা নিয়ন্ত্রনে আনার জন্য দমকল বাহিনীকে খবর দিতে হত।

এধরনের কাজ ছোট ছোট ছেলেদের কাছে একটা মজার খেলা ছিল আর সেটা আমার পক্ষে

অত্যন্ত কষ্টদায়ক হয়ে উঠত।

পার্কটার একদিকে বোর্ডের উপর সতর্কতা মূলক একটি বিজ্ঞপ্তি লেখা ছিল, সেখানে আগুন জ্বালালে জেল বা জরিমানা হবে। কিন্তু ঐ বিজ্ঞপ্তিটি এমন একটা জায়গায় টাঙিয়ে দেওয়া হয়েছিল যে সেটা সকলের নজর এড়িয়ে যেত। আর বাচ্চা ছেলেগুলো সে লেখাটা দেখতে পেত না. একজন মাউন্টেড পুলিশের উপর পার্কটির দেখাশোনার দায়িত্ব ছিল। কিন্তু নিষ্ঠার সঙ্গে সে তার দায়িত্ব পালন করত না। দায়িত্ব পালনে তার যথেষ্ট অবহেলা ছিল। প্রতি ঋতুতে সেখানে আগুন জ্বলতে দেখতে পেতাম।

একদিন পার্কের এক জায়গায় দাউ দাউ করে আগুন জ্বলতে দেখে ব্যাপারটা আমার কাছে খুব অসহ্য মনে হল এবং দ্রুত পুলিশটির কাছে গিয়ে দমকলে খবর দেওয়ার জন্য তাকে অনুরোধ করলাম। কিন্তু পুলিশটি আমার কথায় কোন গুরুত্বই দিল না। সে অম্লান বদনে বলল—আগুনটা চারিদিকে ছড়িয়ে পড়তে দিন। তারপর দমকলে খবর দেওয়া যাবে।

এরপর থেকে আমার মধ্যে মরিয়া ভাব জেগে উঠল। কোথাও আগুন জ্বালানো হচ্ছে কিনা ঘোড়ায় চড়ে সেটা ঘুরে ঘুরে দেখতাম। ছেলেগুলোকে আগুন জ্বালতে দেখলে তাদের তাড়া করতাম। কোথাও আগুন জ্বলছে এমন একটা দৃশ্য চোখে পড়লে মনটা যেন কেমন বিষণ্ণতায় ভরে উঠত। ছেলেগুলোকে সাবধান করে দিতাম, বলতাম আগুন জ্বাললে জেল কিংবা জরিমানা বা দুটোই হতে পারে। তাদেরকে পুলিশের হাতে ধরিয়ে দেবার ভয় দেখাতাম, এইভাবে তাদের শাসনে সংযত রেখে নিজে শান্তি পেতাম, কিন্তু কখনও তাদের শিশুমনগুলোকে বিচার করে দেখার চেষ্টা করিনি। নিজেই নিজেকে আইনরক্ষকের ভূমিকায় রেখে এই কাজগুলো করে যেতাম।

প্রথমদিকে ছোট ছোট ছেলেগুলোর দৃষ্টিভঙ্গী বা মানসিকতার পরিপ্রেক্ষিতে ব্যাপারগুলো বিশ্লেষণ করে দেখতাম না, পরে আমার কাজের জন্য আমি লজ্জিত হয়েছিলাম।

ছেলেগুলো মন থেকে আমার উপদেশগুলো স্বীকার করে নেয়নি। পুলিশের হাতে গ্রেপ্তারের ভয়ে অথবা জেল-জরিমানার ভয়ে তারা আমার কথা শুনে চলতে বাধ্য হত। যখন ঘোড়ায় চড়ে পাহাড়ের ওপাশটায় আমি চলে যেতাম অথবা আমি যখন তাদের দৃষ্টির আড়ালে চলে যেতাম তখন তারা সম্ভবত আগের মতই আগুন জ্বালত—একটা মারাত্মক অগ্নিকাণ্ড ঘটিয়ে পার্কটাকে ধ্বংস করে দিতে চাইত। এটা অবশ্য আমার ধারণা।

এর বেশ কিছুদিন পরে মানবিক সম্পর্ক সম্বন্ধে আমার মধ্যে একটা স্পষ্ট ধারণা গড়ে উঠল। বুদ্ধির উন্মেষ ঘটল। অপরের দৃষ্টিভঙ্গী অনুযায়ী সমস্ত ঘটনা বিচার করতে শুরু করলাম। তারপর থেকে কোথাও আগুন জ্বলতে দেখলে এগিয়ে গিয়ে ছেলেগুলোকে উদ্দেশ্য করে আমার বক্তব্য বলতাম এইভাবে—

"কি খবর, তোমরা সবাই ভাল আছ তো। আজ কি কি রান্না হয়েছে? আমরাও তোমাদের মত বয়সে এরকম আগুন জ্বালিয়ে বেশ মজা পেতাম। অবশ্য এখনও খড় কুটো শুকনো পাতাটাতা যোগাড় করে আগুন জ্বালিয়ে বেশ আনন্দ পাই। কিন্তু তোমারা হয়ত জান না আগুন জ্বাললে তা বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে। অবশ্য তোমরা যে কোন ক্ষতি করার জন্য এটা করছ না সে বিষয়ে আমি নিশ্চিত কিন্তু অন্যান্য ছেলেরা যে সবাই তোমাদের মত সাবধানী সেটা নাও হতে পারে। আগুন জ্বালিয়ে রান্না করার পর আগুনটা যে আবার নিভিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন—তা থেকে যে মারাত্মক বিপদের সৃষ্টি হতে পারে সেটা অনেকে ভুল যায়। তবে আমি তোমাদের

আনন্দে ব্যাঘাত ঘটাতে আসিনি। তোমরা হৈ চৈ আনন্দ কর তাতে আমিও নিশ্চয়ই খুব খুশী হব। এখন আগুনের কাছাকাছি যে শুকনো পাতাগুলো আছে সেগুলোকে এক্ষুনি সরিয়ে দাও। আর যাবার সময় আগুনটাকে ধুলো দিয়ে চাপা দিতে ভুলে যেও না। আচ্ছা, পাহাড়ের উপরে যেখানে বালি আছে সেখানে আগুন জ্বাললে কেমন হয়? তোমরা কি বল? এখানে আগুন জ্বাললে জেল জরিমানা হবার সম্ভাবনা আছে কিন্তু এটা তোমাদের মনে করিয়ে দিলাম। তোমরা সবাই মিলে আনন্দ কর। আমি চললাম।"

এ ধরনের আচরণ বা ব্যবহারে ছেলেদের মানসিকতার পরিবর্ত্তন ঘটল। তাদের মধ্যে সহযোগিতার মনোভাবও গড়ে উঠল। কোন কাজ থেকে তাদের নিরস্ত করার জন্য রূঢ় স্বরে কথা বলার বা আদেশ দেওয়ার প্রয়োজন হল না। ফলে তাদের মনের মধ্যে কোন বিরক্তি, ক্ষোভ বা অসহিষ্ণুতা জমা হল না। তাদের আনন্দ কৌতুক হাসি তামাশা বজায় থাকল।

আমার দিক থেকে ব্যাপারটা ফলপ্রসূ হয়েছে। তাদের দৃষ্টিভঙ্গীর সঙ্গে সমতা বজায় রেখে আমি আমার কাজটাকে সম্পন্ন করতে পেরেছি।

ডনহ্যাস হার্ভাড বিজনেস স্কুলের ডীন বলেছিলেন, "কারো সঙ্গে অফিসে সাক্ষাৎকারের আগে অফিসের সামনে ঘণ্টা দুই পায়চারি করে নিন। আপনাকে কি ধরনের প্রশ্ন করা হতে পারে—তার উত্তরই বা কি হতে পারে—এ সমস্ত বিষয়ে স্বচ্ছ একটা ধারনা নিয়ে অফিসে ঢুকবেন। সাক্ষাৎকারের জন্য যার কাছে যাবেন তার দৃষ্টিভঙ্গী সম্পর্কে আগে থেকে নিজের মধ্যে একটা পরিষ্কার ধারণা গড়ে তুলবেন।"

এই বইটি পড়ে অন্যের দৃষ্টিভঙ্গী অনুযায়ী সমস্ত ব্যাপারগুলোকে যদি আপনি দেখতে শেখেন তাহলে সেটা আপনার জীবনের সুখ সমৃদ্ধি ও আনন্দের পথ প্রসারিত করবে।

অষ্টাদশ অধ্যায়

অপরের প্রতি সহানুভূতির মনোভাব গড়ে তুলুন

অপরের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হলে, শত্রুতা দূর করতে হলে, অন্যের সঙ্গে তর্ক করার ইচ্ছাকে দমন করতে গেলে আপনি কোন উপায় অবলম্বন করবেন সেটা কি আপনি জানেন?

আপনার বক্তব্যকে ঠিক এইভাবে উপস্থাপিত করুন, বলুন, "আপনার এই মনোভাবের জন্য আপনাকে বিন্দুমাত্র দোষারোপ করছি না। আপনার জায়গায় আমি থাকলে আমি একই রকম আচরণ করতাম।"

আপনি এইভাবে কথা বললে যে কোন লোক আপনার প্রতি সহযোগী এবং বন্ধুভাবাপন্ন হয়ে উঠবে। তা সে স্বভাবে যতই খিটখিটে বা খুঁত খুঁতে হোক না কেন। তবে আপনি যে কথাগুলো বলবেন তাতে যেন আন্তরিকাতর স্পর্শ থাকে।

আপনি যদি তার মত পরিস্থিতি বা অবস্থার শিকার হতেন তাহলে আপনিও তার মত আচরণ করতে বাধ্য হতেন। উদাহরণের সাহায্যে ব্যাপারটাকে পরিষ্কার ভাবে বোঝানো যেতে পারে।

এখানে অলক্যাপেন নামে একজন মানুষকে উদাহরণ হিসাবে ধরা যেতে পারে। আপনার শারীরিক অবস্থা, মানসিকতা মেজাজ যদি তার মতই হত, এবং তার মত একই রকম পরিবেশের

মধ্যে বড় হয়ে উঠতেন এবং সঞ্চয় করতেন একই রকম অভিজ্ঞতা তাহলে নিঃসন্দেহে আপনি একজন পুরোপুরি দ্বিতীয় অলক্যাপেন হয়ে উঠতেন। আর যে পরিবেশে আপনি অবস্থান করুন বা যে পরিস্থিতি আপনার জন্য সৃষ্টি হোক না কেন আপনার দৃষ্টিভঙ্গী হয়ে উঠত সম্পূর্ণ অলক্যাপেনের মত।

সব সময় মনে রাখবেন যে কোন কাজের সাফল্যের যেটুকু কৃতিত্ব আপনার প্রাপ্য আপনি সেইটুকুই দাবী করতে পারেন। আর একটা বিষয় বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে মনে রাখার চেষ্টা করবেন আর সেটা হল যে মানুষের সঙ্গে আপনি কথা বলতে চান তার সুষ্ঠু চিন্তাধারা বা বিবেক বিবেচনা না থাকতে পারে সেজন্য তার উপর দোষারোপ করার মনোভাব ত্যাগ করুন। এরকম মানসিকতার লোকের জন্য আপনার করুনা হওয়া উচিত। তার প্রতি সহানুভূতির মনোভাব গড়ে তুলুন।

আগামীকাল আপনি যে সব মানুষের সংস্পর্শে আসবেন তারা আপনার কাছ থেকে সহানুভূতি ভালবাসা ও সহমর্মিতা প্রত্যাশা করে। আপনি যদি তাদের প্রতি এ ধরনের আচরণ করেন তাদের কাছ থেকেও আপনি নিশ্চয়ই ভালবাসা ও সহানুভূতি পাবেন।

'লিটল উত্তম্যান' এর লেখিকা লুইস জে এ্যালবার্ট সম্পর্কে আমি বেতারে একটা বক্তৃতা দিয়েছিলাম। তিনি যখন ম্যাসাচুসেটস্ এর কনবার্ডে বাস করছিলেন তখন তিনি এই গ্রন্থটি রচনা করেছিলেন। তাঁর বাড়ীতেও দুই একবার আমি গিয়েছি। কিন্তু তাঁর সম্পর্কে বক্তৃতা দেবার সময় না ভেবেই দুই একটা ভুল কথা বলে ফেলেছিলাম।

যদি আমি অনিচ্ছাকৃত ভুলটা একবারই করতাম তাতে হয়ত তিনি কিছু মনে করতেন না। কিন্তু একই ভুল করলাম দুবার। ফলে আমার কাছে অসংখ্য চিঠি আর টেলিগ্রাফ আসতে শুরু করল। সে সমস্ত ভাষায় ছিল তীব্র জ্বালা। যেন অসংখ্য মৌমাছির দংশন আমাকে ক্ষত বিক্ষত করতে লাগল। ভদ্রমহিলা জন্মেছিলেন ম্যাসাচুসেটস এর কনবার্ডে আর বাস করতেন ফিলাডেলফিয়াতে। তাঁর বাসস্থান সম্পর্কে ভুল উক্তি করেছিলাম বলে তাঁর মনের সমস্ত রাগ আমার উপর ঢেলে দিয়েছিলেন। আমি যদি তাঁকে নিউগিনির নরখাদিকা আখ্যা দিতাম তাহলে সম্ভবত তিনি আমার উপর এতটা ক্রুদ্ধ হয়ে উঠতেন না। তাঁর লেখা চিঠিগুলো পড়তে পড়তে আমার মনে হয়েছিল সৌভাগ্য বশত এমন মহিলা আমার স্ত্রী নন। ভৌগলিক বিষয়ে আমার জ্ঞানের অভাব থাকতে পারে কিন্তু তাঁর মধ্যে সামান্য ভদ্রতা বোধটুকুও নেই। স্থির করলাম এই কথাগুলো তাঁকে একটা চিঠি লিখে জানিয়ে দেব।

ভেবেছিলাম চিঠিটা বেশ কড়াভাবেই লিখব কিন্তু শেষপর্য্যন্ত নিজেকে সংযত করলাম। আমি জানি নির্বোধরাই মাথা গরম করে। সুতরাং স্থির করলাম মুর্খের মত কাজটা না করে আমার সম্পর্কে মহিলার শত্রুতার মনোভাব দূর করে তাঁর বন্ধুত্ব অর্জন করব। এটা অনেকটা বাজি রেখে খেলার মত ব্যাপার। আর এ ধরনের খেলায় অংশ নিতে আমার খুব ভাল লাগে। তাই নিজেকে এই বলে প্রবোধ দিলাম যে তাঁর জায়গায় থাকলে আমি একই রকম আচরণ করতাম। তাই তাঁর মনোভাবের সঙ্গে আমি সম মনোভাবাপন্ন হয়ে উঠতে চাইলাম। এরপর ফিলাডেলফিয়া গিয়ে টেলিফোনে তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ করলাম। প্রথমে নিজের নাম প্রকাশ না করে বললাম, কয়েক সপ্তাহ আগে আপনি আমাকে কতকগুলো চিঠি লিখেছিলেন—সেজন্য আমার কাছ থেকে প্রাপ্য ধন্যবাদটুকু স্বীকার করে নিতে আপনাকে অনুরোধ করব।

উত্তরে তিনি বেশ ক্রুদ্ধ কিন্তু মার্জ্জিত স্বরে জানতে চাইলেন তিনি কার সঙ্গে কথা বলছেন?

আমি তখন নিজের পরিচয় দিয়ে বললাম আমার নাম ডেল কার্নেগী। রেডিওতে এ্যালবার্ট লুইস সম্বন্ধে আমার একটা বক্তৃতা নিশ্চয় আপনি শুনেছেন। আমি সে সময় তাঁর বাসস্থান হিসাবে ফিলাডেলফিয়ার পরিবর্তে নিউহ্যাম্পশায়ারের নাম উল্লেখ করেছিলাম। আমি জানি আমার এ ভুলটা ক্ষমার অযোগ্য তবুও আপনার কাছে ক্ষমা চেয়ে আপনাকে বিরক্ত করছি। আপনি যে আমার ভুল সম্বন্ধে আমার দৃষ্টি আকর্ষণ করেছেন সে জন্য আপনার কাছে আমি আন্তরিক ভাবে কৃতজ্ঞ।

তিনিও আমার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করে বললেন, "আমার সম্বন্ধে বক্তৃতার সময় আমার বাসস্থানের যে নাম উল্লেখ করেছিলেন সেটা ছিল সম্পূর্ণ ভুল। ঐ স্থানে অন্য কোন এ্যালবার্ট লুইস থাকতে পারতেন তাহলে এটাই প্রমানিত হত যে তিনিই 'লিট্‌ল উত্তম্যানে'র রচয়িতা। সেজন্য দুঃসহ রাগের জ্বালায় আপনাকে ওধরণের একটা চিঠি লিখতে বাধ্য হয়েছিলাম। পরের সপ্তাহেই ভুলটা আমি শুদ্ধ করে দিয়েছিলাম। যাহোক আপনার প্রতি রুঢ় ভাষা প্রয়োগ করার জন্য আমি গভীর ভাবে অনুতপ্ত।"

তিনি আরো জানালেন তিনি ম্যাসাচুসেটস্ এর কনবার্ডে জন্মেছিলেন এবং বছর দশেক সেখানে বাসও করেছিলেন। কিন্তু তারপরে তিনি ফিলাডেলফিয়াতে চলে আসেন আর সেখানেই তাঁর লেখিকা হিসাবে আত্মপ্রকাশ। আমাকে ঐ ধরনের চিঠি লেখার জন্য তিনি লজ্জিত এবং দুঃখিত।

তিনি হয়ত ক্ষমা চাওয়ার আরো কিছু ভাষা ব্যক্ত করতে চাইছিলেন কিন্তু তাঁকে থামিয়ে দিয়ে আমি বললাম আমার দুঃখ বা লজ্জা বোধের একদশমাংশও লজ্জিত বা দুঃখিত হওয়া উচিত নয় আপনার। ভুলটা কিন্তু আমিই করেছি আর তার জন্য ম্যাসাচুসেটস কোনভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি, ক্ষতি হয়েছে আমারই। প্যান বেতারে আমার ভাষণের সময় আপনাদের মত শিক্ষিতা বিদূষী মহিলারা আমার অনিচ্ছাকৃত ভুলগুলো যদি সংশোধান করে দেন তাহলে আপনাদের কাছে আমি চিরঋনে আবদ্ধ থাকব।

উত্তরে মিসেস এ্যালবার্ট বললেন, "আপনি যেভাবে আমার সমালোচনা গ্রহন করেছেন সে জন্য আমার পক্ষ থেকে আপনাকে আমার অজস্র আন্তরিক ধন্যবাদ। তাছাড়া আপনার মত চমৎকার একজন মানুষের সংস্পর্শে আসার জন্য নিজেকে ধন্য মনে করছি।"

সুতরাং এই ঘটনা থেকে বুঝতে পারছেন আমি তাঁর কাছে ক্ষমা চাওয়াতে আমাদের উভয়ের দৃষ্টিভঙ্গীর মধ্যে সমস্ত প্রভেদ নিশ্চিহ্ন হয়ে গেল। ফলে তিনি আমার কাছে তাঁর অপরাধ স্বীকার করে আত্মতৃপ্তি লাভ করেন। আমিও তাঁর কাছে ক্ষমা চাওয়ার জন্য অনুরূপভাবে অবনর্ণীয় পরিতৃপ্তি লাভ করলাম। পক্ষান্তরে, ক্ষিপ্ত হয়ে তার সঙ্গে যদি রুঢ় আচরণ করতাম তাহলে মানসিক পরিতৃপ্তি ও আনন্দ থেকে বঞ্চিত হতাম।

হোয়াইট হাউসের উচ্চপদস্থ ব্যক্তিরাও মানুষের সঙ্গে আচরণে বিব্রত বোধ করেন। প্রেসিডেণ্ট টাফট্ও এর ব্যতিক্রম ছিলেন না। তিনি "এথিকস্ ইন সার্ভিস" নামের একটা বই এ তাঁর এক মজার অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করেছিলেন। তিনি কিভাবে হতাশাগ্রস্থ উচ্চাকাঙ্খী এক মহিলার বিরক্তি দূর করেছিলেন এই বইটিতে সেই ঘটনাটির কথা উল্লেখ করেছেন। এই মহিলাটি ওয়াশিংটনে বাস করতেন। তাঁর স্বামী রাজনীতির ক্ষেত্রে একজন প্রভাবশালী ব্যক্তি ছিলেন। প্রায় ছ সপ্তাহ যাবৎ দপ্তরের কোন একটি পদে তাঁর ছেলেকে নিয়োগ করার জন্য প্রেসিডেণ্ট টাফট্কে অনুরোধ করে আসছিলেন এবং কয়েক জন সেনেটর ও কংগ্রেস সদস্যের সমর্থন আদায় করে

তাঁর উপরে রীতিমত চাপ সৃষ্টি করেছিলেন। কিন্তু নির্দ্দিষ্ট পদটির জন্য কিছু টেকনিক্যাল জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার প্রয়োজন ছিল যা পদপ্রার্থী ছেলেটির ছিল না। সেজন্য ঐ ডিপার্টমেণ্টের প্রধানের কথা অনুযায়ী অভিজ্ঞ একটি ছেলেকে ঐ পদে নিয়োগ করেন।

এরপর অনুরোধকারী মহিলাটি টাফট্ কে একখানি পত্র লেখেন। চিঠিতে লেখা ছিল রাষ্ট্রপতি টাফট্ নিতান্তই একজন বিবেক বুদ্ধিহীন অকৃতজ্ঞ মানুষ কারণ তিনি একজন নারীর সামান্য অনুরোধ রক্ষা না করে তাঁকে যথেষ্ট অপমান করেছেন। তিনি অভিযোগ করেছেন টাফটের মধ্যে কৃতজ্ঞতা বোধের যথেষ্ট অভাব আছে। কারণ তাঁকে নির্বাচনে জয়লাভ করাতে যে অমানুষিক পরিশ্রম তিনি করেছেন তিনি তার উপযুক্ত প্রতিদান দিয়ে তাঁকে সম্মান ও মর্য্যাদার শীর্ষস্থানে বসিয়েছেন।

এ ধরনের একটা চিঠি পেলে প্রথমেই আপনি ভীষণ ক্রুদ্ধ হয়ে পত্র প্রেরকের কাছে অত্যন্ত কঠোর ভাষায় একখানি পত্র পাঠাবার সিদ্ধান্ত নিয়ে বসবেন। তাছাড়া এ ধরনের অনধিকারচর্চার ফলে আপনি হয়ত চিঠিখানি লিখেও ফেলবেন। কিন্তু আপনি যদি স্থির মস্তিষ্কের একজন বিবেক সম্পন্ন মানুষ হন তাহলে সেই মুহূর্তে চিঠির উত্তর না লিখে চিঠিটা আপনি আপনার ডেস্কের ড্রয়ারে ফেলে রেখে দেবেন। আপনার ক্রোধ একটু শান্ত হলে স্থির মস্তিষ্কে সমস্ত বিষয়ে বিবেচনা করে যেটা লেখা উপযুক্ত হবে বলে আপনি মনে করবেন সেটাই লিখবেন।

টাফট্ এই পথই অবলম্বন করেছিলেন। তিনি ঐ চিঠির উত্তরে লিখেছিলেন নির্দ্দিষ্ট পদে নিয়োগের ব্যাপারে তাঁর ব্যক্তিগত ইচ্ছা কার্য্যকরী হয়নি। ঐ পদের জন্য প্রযুক্তিগত জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতার প্রয়োজন এবং সেই হিসাবে ঐ ডিপার্টমেণ্টের প্রধানের পরামর্শ অনুযায়ী প্রযুক্তিবিদ্যায় অভিজ্ঞ একটি ছেলেকে ঐ পদে নিয়োগ করতে হয়েছে। তিনি আশা করেন তাঁর ছেলে যে কাজে নিযুক্ত আছে তাতেই সে উন্নতি করবে।

এ ধরনের বিনয় এবং যুক্তিপূর্ণ একখানি চিঠি পেয়ে মহিলাটি তাঁর ভুল বুঝতে পারেন এবং নিজের ভুল স্বীকার ও দুঃখ প্রকাশ করে তিনি টাফট্‌কে আর একখানি চিঠি পাঠান।

ব্যাপারটা এখানেই শেষ হয়নি। এই ঘটনার কিছুদিন পরে মহিলাটির স্বামীর কাছ থেকে টাফট্ আর একখানি চিঠি পান। চিঠির হস্তাক্ষর অপরিবর্ত্তিত ছিল। ভদ্রলোক লিখেছিলেন তাঁর স্ত্রী হতাশার যন্ত্রণা সহ্য করতে না পেরে মারাত্মক স্নায়বিক রোগের শিকার হয়ে শয্যাশয়ী হয়ে পড়েছেন। তিনি নিজে দুরারোগ্য ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছেন। এ মতাবস্থায় ঐ ছেলেটিকে বাতিল করে তার ছেলেকে ঐ পদে নিয়োগ করা যায় কিনা সে বিষয়ে বিবেচনা করতে অনুরোধ করছেন।

একটি ছোট্ট চিঠির সাহায্যে তিনি এর উত্তর লিখে পাঠিয়েছিলেন। তিনি লিখেছিলেন তাঁর স্ত্রীর অসুস্থতার জন্য তিনি অত্যন্ত দুঃখিত। তিনি যে ক্যান্সার রোগের সংক্রমনের কথা চিন্তা করছেন তা সম্ভবত অমূলক। দুঃখের সঙ্গে তিনি জানাচ্ছেন যে প্রথম নামটি বাতিল করা সম্ভব হচ্ছে না।

ঐ চিঠিটা লেখার দিন দুয়েক পরে হোয়াইট হাউসের প্রাঙ্গনে এক সঙ্গীতানুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছিল। টাফট্ এবং তাঁর স্ত্রীকে সেই অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ জানানো হয়। আশ্চর্যের বিষয় সেই অনুষ্ঠানে উক্ত মহিলা এবং তাঁর স্বামী তাঁদের সাদর অভ্যর্থনা জানান। অথচ ঐ মহিলা ভয়ঙ্কর ভাবে অসুস্থ হয়ে যে শয্যাশায়ী ছিলেন একথা জানিয়েছিলেন তাঁর স্বামী।

আমেরিকার প্রথম শ্রেণীর সঙ্গীত সংগঠক ছিলেন এস. হুরক। তিনি চ্যালিয়নপিন, ইসাডোরা ডানকান, পাভলোভা প্রমুখ বিখ্যাত শিল্পীদের নিয়ে কাজ করতেন। শিল্পীরা স্বভাবতই খেয়ালী

মনের মানুষ। তাঁদের নিয়ে কাজ করতে গিয়ে তিনি উপলব্ধি করলেন যে এধরনের শিল্পীদের প্রতি সহানুভূতি এবং আন্তরিকতার প্রয়োজন।

চ্যালিয়নপিনের সঙ্গীতের যাদুতে শ্রোতারা মুগ্ধ নির্বাক হয়ে যেতেন। চ্যালিয়ানপিন সঙ্গীতের জগতে খ্যাতির উচ্চ শিখরে আরোহন করেছিলেন। তবুও তাঁর এমন একটা দুর্লঙ্ঘ্য সমস্যা ছিল তিনি যেটা দূর করতে পারতেন না। তিনি সর্বদা একটা দুষ্টু কিশোরের মত আচরণ করতেন। মিঃ হুরক তাঁর সম্বন্ধে যে উক্তি করেছিলেন সেটা হল সমস্ত বিষয়ে সে অত্যন্ত জঘন্য প্রকৃতির একজন মানুষ।

এই কথার তাৎপর্যটি একটা উদাহরণের সাহায্যে সহজবোধ্য হয়ে উঠতে পারে।

একটি নির্দ্দিষ্ট দিনে এক সঙ্গীতানুষ্ঠানে তাঁর সঙ্গীত পরিবেশনের কর্ম্মসূচী স্থির করা হয়েছিল। কিন্তু ঐদিন মধ্যাহ্নে তিনি হুরককে টেলিফোনে যোগাযোগ করে বললেন তিনি হঠাৎ ভীষণ অসুস্থ বোধ করছেন। তাঁর গলা ফুলে গেছে। ঐ দিনে রাত্রে কোন ক্রমেই তাঁর পক্ষে গান গাওয়া সম্ভব হবে না।

সমস্ত প্রতিশ্রুতি পর্ব শেষে এই ধরনের বক্তব্য শুনে প্রথমে তাঁর যে প্রতিক্রিয়া হল সেটা পাঠক সহজেই অনুমান করতে পারছেন।

কিন্তু তাঁর অভিজ্ঞতালব্ধ জ্ঞানের দ্বারা তিনি এটা বুঝেছিলেন যে এ ধরনের শিল্পীদের বশে আনতে গেলে তর্ক বিতর্কের পথ এড়িয়ে আন্তরিকতা এবং সহানুভূতিকে মাধ্যম করে এগিয়ে যেতে হবে। সুতরাং যেমন ভাবা তেমন কাজ।

মিঃ হুরক খবর পেয়েই যে হোটেলে মিঃ চ্যালিয়ান অবস্থান করছিলেন তিনি সেখানেই গেলেন এবং তাঁর সঙ্গে দেখা করে গভীর আন্তরিক সহানুভূতি দেখিয়ে বললেন সত্যিই ব্যাপারটা অত্যন্ত দুঃখজনক। আহা! এই অবস্থায় আপনার পক্ষে গান গাওয়া কোন মতেই সম্ভব নয়। এখনি এই অনুষ্ঠান বাতিল করে দেবার ব্যবস্থা করছি। কিন্তু তাতে অবশ্য আপনার কয়েক হাজার ডলার ক্ষতি হয়ে যাবে। যদিও আপনার খ্যাতির পক্ষে তার পরিমান অতি নগন্য।

চ্যালিয়ান পিন দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে বললেন, একবার বিকেলের দিকে আসুন দেখা যাক শারীরিক অবস্থা কেমন থাকে। মিঃ হুরক চ্যালিয়ানের কথা মত বিকেল পাঁচটায় তাঁর হোটেলে গেলেন এবং সহানুভূতি ও আন্তরিকতার স্বরে বললেন যে অনুষ্ঠান তিনি বাতিল করে দিতে চান। চ্যালিয়ানপিন তখনও ঐ একই ভাবে দীর্ঘশ্বাস ফেলে আরো একবার তাঁর কাছে আসার জন্য বললেন এবং আরো বললেন যে ইতিমধ্যে তাঁর শারীরিক অবস্থার অনেকটা উন্নতি হতে পারে।

আরো একবার তাঁর হোটেলে গেলেন এবং সন্ধ্যা সাড়ে সাতটার সময় তিনি মঞ্চে গান গাইতে এলেন। পূর্বশর্ত অনুযায়ী মিঃ হুরক ঘোষণা করলেন যে চ্যালিয়ানপিন অত্যন্ত অসুস্থতা সত্ত্বেও গান গাইতে এসেছেন।

ডঃ আর্থার আই, গেটস তাঁর 'এডুকেশানাল সাইকোলজি' গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন যে, সমস্ত পৃথিবীর মানুষ একে অন্যের কাছ থেকে আন্তরিক সহানুভূতি লাভের আকাঙ্খা করে। শিশু তার পিতা মাতার স্নেহপূর্ণ সহানুভূতি আকর্ষণ করার জন্য তার শরীরের কোন ক্ষত বা আঘাত তাঁদেরকে দেখানোর জন্য আগ্রহী হয়। আবার অনেক সময় ইচ্ছাকৃত আঘাত সৃষ্টি করে বাবা মার কাছ থেকে সহানুভূতি লাভ করতে চায়। বয়স্ক ব্যক্তিরাও এর ব্যতিক্রম নন।

সুতরাং আপনি যদি অন্য কাউকে নিজের মতাবলম্বী করে তুলতে চান—তাহলে এই অধ্যায়ের

আলোচিত বিষয়টি মনে রাখার চেষ্টা করবেন আর তা হল অপরের প্রতি সহানুভূতির মনোভাব গড়ে তুলুন।

ঊনবিংশ অধ্যায়

সকলের প্রশংসাধন্য একটি আবেদন

আমি এক সময় মিসৌরীর কেয়ারনেতে জেসি জেমসের খামার বাড়ী দেখতে গিয়েছিলাম। সেখানে জেসি জেমসের ছেলে বাস করত।

তার স্ত্রীর কাছ থেকে জানতে পারলাম জেসি জেমস্ ট্রেন ডাকাতি ও ব্যাঙ্ক লুঠ করে প্রতিবেশী চাষীদের বন্ধকী ঋণ পরিশোধের জন্য টাকা দিয়ে সাহায্য করত।

জেসি জেমস্ সম্ভবত, ডাচ সুলজ্, টু-গান ক্রাউলে, এ্যালকোপান ইত্যাদি কুখ্যাত অপরাধীদের মত নিজেকে একজন আদর্শবাদী হিসাবে বিবেচনা করত। একথা অনস্বীকার্য যে প্রতিটি মানুষ নিজের সম্বন্ধে সর্বদা একটা উচ্চ ধারণা পোষণ করে এবং নিজেদের মূল্যায়ণ করতে গিয়ে উৎকর্ষতা, উদারতা ও স্বার্থহীনতার পরিচয় দেয়।

জে, পিয়ার পয়েন্ট মরগ্যান, তাঁর একটি বিশ্লেষণাত্মক প্রবন্ধের মধ্যবর্ত্তী স্থানে উল্লেখ করেছিলেন যে একজন মানুষের কোন কাজ করার পিছনে দুটো যুক্তি সঙ্গত কারন থাকে। তার মধ্যে একটি হল যে কাজটি করা সে সঠিক এবং উপযুক্ত বিবেচনা করে আর দ্বিতীয়টি হল বাস্তবের সঙ্গে সম্পর্কিত কোন বিষয়। মানুষটি নিজেই বাস্তব কারনটিকে নিয়ে চিন্তা করবে। কিন্তু সে ব্যাপারে আপনার বিশেষ গুরুত্ব দেবার প্রয়োজন নেই। কিন্তু আমরা সকলেই নিজেদেরকে আদর্শবাদী বিবেচনা করে যে সমস্ত উদ্দেশ্যকে উপযুক্ত বিবেচনা করি সেগুলোর সম্বন্ধে বেশী গুরুত্ব দিয়ে চিন্তা ভাবনা করা পছন্দ করি। সুতরাং মানুষের মানসিতা পরিবর্ত্তন করতে মহত্তর উদ্দেশ্যের প্রতি মনোনিবেশ করার জন্য আবেদন করুন। আর সেটা কি ব্যবসায়ের ক্ষেত্রে এক বিশেষ কার্যকরী মাধ্যম হিসাবে চিহ্নিত হবে না?

প্রসঙ্গতঃ পেনিসিলভ্যানিয়ার, ফারেল মিচেল কোম্পানীর হ্যামিলটন জে, ফারেলের ঘটনাটি এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে।

মিঃ ফারেলের একজন ভাড়াটিয়া ছিল যে তার ল্যান্ডলর্ডের উপর মোটেই সন্তুষ্ট ছিল না। তার ভাড়ার লীজের সময় সীমা শেষ হতে আরো চার মাস বাকী থাকা সত্ত্বেও সে বাড়ী ছেড়ে দেওয়ার নোটিশ ইস্যু করল।

মিঃ ফারেল তাঁর ক্লাসে এই ঘটনাটা বর্ননা করতে গিয়ে বললেন, এই ভাড়াটিয়া বছরের সর্বাপেক্ষা ব্যয়বহুল শীতের সিজন্‌টা এখানে বাস করেন এবং এটাও আমার জানা ছিল যে শীত ঋতুর পরে আমার এ্যাপার্টমেন্টের কোন ভাড়াটিয়া খুঁজে পাওয়া যাবে না। দেখলাম ভাড়া থেকে উপার্জ্জনের সমস্ত সুবিধা পার্বত্য এলাকায় স্থানান্তরিত হয়েছে।

এবার আমি অনেক চেষ্টা করে সেই ভাড়াটিয়ার সঙ্গে দেখা করলাম এবং তাঁকে তাঁর লীজের চুক্তিটা আর একবার ভাল করে পড়ে দেখার জন্য অনুরোধ করলাম। আমি এবিষয়ে তাকে সতর্ক করে দিয়ে বলতে পারতাম যে সে যদি লীজ পিরিয়ড শেষ হওয়ার আগে আমার এ্যাপার্টমেণ্টটা খালি করে দেয় তাহলে ভাড়ার সম্পূর্ণ টাকাটা তাকে দিতে হবে এবং সেই টাকা আদায় করার

জন্য আমি আইনের আশ্রয় নিতে বাধ্য হব।

যা হোক সেই সমস্ত বিষয়ে একটিও শব্দ উচ্চারণ না করে এবং কোন রকম সিন ক্রিয়েট না করে আমি কৌশলে কাজ হাসিল করার চেষ্টা কলাম। সুতরাং আমি আমার বক্তব্য শুরু করলাম এইভাবে, "মিঃ ডো, আমি আপনার বক্তব্য মন দিয়ে শুনেছি। কিন্তু আমি মোটেই বিশ্বাস করতে পারছি না যে আপনি আমার এ্যাপার্টমেণ্ট খালি করে দেওয়ার ইচ্ছা প্রকাশ করেছেন।" বহু বছরের ভাড়ার ব্যবসায়ে মানুষের চরিত্র বা স্বভাবের প্রকৃতি সম্বন্ধে আমি বিস্তর অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি। আমি মনে মনে বললাম শুরুতেই তোমার মত স্বভাবের অনেক মানুষকে আমি বাগে এনেছি। যাহোক সত্যি কথা বলতে কি আমি এ বিষয়ে নিশ্চিত ছিলাম যে আমি ইচ্ছাকৃত একটা জুয়ার বাজী ধরার সিদ্ধান্ত নিয়েছি।

আপনার কাছে আমি একটা প্রস্তাব রাখছি। আপনি একটা কাজ করুন, এ সম্বন্ধে আপনার মতামত একটা কাগজে লিখে দিন কয়েকের জন্য ডেস্কটার উপরে রেখে দিন। তারপর আপনি যদি আজকের দিন এবং মাসের প্রথম যখন আপনার ভাড়া দেওয়ার সময় হবে এই দুটি সময়ের মাঝখানে যে কোন সময়ে আমার কাছে আসেন এবং তখনও যদি আপনার সিদ্ধান্ত অপরিবর্ত্তিত থাকে তাহলে আমি আপনাকে কথা দিচ্ছি আপনার সিদ্ধান্তকে চূড়ান্ত হিসাবে স্বীকার করে নেব। কিন্তু এখনও আমি বিশ্বাস করি ভদ্রলোকেরা এক কথার মানুষ এবং আপনি একজন খাঁটি ভদ্রলোক। আমি আশা করব আপনার চুক্তির মেয়াদ শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত আপনি এখানে থাকবেন।"

"যাহোক মাসের প্রথমেই ভাড়াটিয়া ভদ্রলোক আমার সঙ্গে দেখা করে তাঁর দেয় ভাড়া মিটিয়ে দিলেন। তাছাড়া আমাকে জানালেন যে তাঁর স্ত্রী ও তিনি আলোচনা করে এখানে থাকার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন আর এটাও তাঁদের মনে হচ্ছে যে লীজের মেয়াদ শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত এখানে থাকাটা তাঁদের পক্ষে সব থেকে সম্মানজনক হবে।

যেদিন জুনিয়র জন, ডি, রকফেলার তাঁর শিশুপুত্র কন্যার ছবি তুলতে সংবাদ পত্রের ফটোগ্রাফারদের নিষেধ করতে মনস্থ করলেন তখন কিন্তু তিনি মহত্তর একটি উদ্দেশ্যের প্রতি আবেদন জানিয়েছিলেন। তিনি কিন্তু কথাটাকে এইভাবে উপস্থাপিত করে বলেন নি যে, "আমি চাই না আপনাদের পত্রিকাগুলিতে আমার শিশু পুত্রকন্যার ছবি ছাপা হোক।"

যে আকাঙ্খার অস্তিত্ব থাকে প্রতিটি মানুষের হৃদয়ের গভীরে, তাঁর পুত্র কন্যার উপর ক্ষতিকর প্রভাব তৈরী হওয়া থেকে তাদের রক্ষা করতে তিনি নিজের আন্তরিক আকাঙ্খার কাছে আবেদন জানিয়েছিলেন। তিনি সংবাদপত্রের সেই তরুণ ফটোগ্রাফারদের উদ্দেশ্য করে বলেছিলেন, "আপনারা প্রত্যেকে জানেন শিশুদের উপর সেটা কতটা প্রতিকূল প্রভাব তৈরী করে। আপনাদের মধ্যে কয়েকজন নিশ্চয়ই শিশুসন্তানের পিতা। আর আপনাদের এটা নিশ্চয় অজানা নয় যে অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের পক্ষে অতিরিক্ত প্রচার পাওয়া কতটা ক্ষতিকর।

বিংশ অধ্যায়

আপনার ভাবনাগুলোকে নাটকীয় রূপ দিন

বেশ কয়েক বছর আগে 'দি ফিলাডেলফিয়া ইভনিং বুলেটিনের' বিরুদ্ধে নিন্দা এবং দুরভিসন্ধি মূলক কিছু গুজব ছড়িয়ে পড়েছিল। ঐ গুজবের মধ্যে ঈর্ষার প্রকাশও স্পষ্ট হয়ে উঠেছিল।

বিজ্ঞাপনদাতাদের বিরুদ্ধেও কথা উঠেছিল যে তাঁরা সম্পূর্ণ পত্রিকাটিতে এত বেশী বিজ্ঞাপন দিয়ে ভরিয়ে তোলেন যে প্রয়োজনীয় এবং গুরুত্বপূর্ণ অনেক সংবাদ বাদ দিয়ে দিতে হয় যেহেতু কাগজে স্থান সংকুলান হয় না। সুতরাং পাঠকের কাছে পত্রিকাটির বিশেষ কোন চাহিদা নেই। এজন্য অতিদ্রুত একটি ব্যবস্থা গ্রহনের প্রয়োজন হয়ে পড়ল। আর এই গুজব বন্ধ করার জন্য পত্রিকা কর্ত্তৃপক্ষ পঠনযোগ্য সমস্ত বিষয় গুলোকে নিয়ে একটি পুস্তকাকারে প্রকাশ করলেন আর তার নাম দিলেন 'একদিন'। ৩০৭ পৃষ্ঠার এই বইটির দাম হওয়া উচিত ছিল দুডলার কিন্তু এর বিক্রয় মূল্য ধার্য্য হল মাত্র দু সেন্ট। বইটিতে অনেক প্রয়োজনীয় তথ্যাদির সঙ্গে অনেক বিজ্ঞাপনও প্রকাশিত হয়েছিল।

সুতরাং এই বই প্রকাশিত হওয়ার ফলে এটা সহজেই নাটকীয় ভাবে প্রমাণিত হল যে এই বুলেটিনে যথেষ্ট পরিমানে পাঠ্য বিষয় থাকে আর সেগুলোকে এখানে আরো সুস্পষ্ট ভাবে প্রকাশ করা হয়েছিল।

আজকের যুগে নাটকীয় ভাব গ্রহণ করা সর্বাধিক ফলপ্রসূ। কারণ যুগের পরিমন্ডল নাটকীয়তায় পরিপূর্ণ। এই যুগে সত্যের যেখানে প্রকৃত মূল্যায়ণ হয় না বা সম্পূর্ণ অবমূল্যায়ন হয় সেখানে নাটকীয়তার আশ্রয় না নিলে নিজেদের অস্তিত্ব বিপন্ন হতে বাধ্য। সুতরাং সত্যকে নাটকীয়তার আবরণে আবৃত করে প্রচার করতে হবে যাতে সেটা মানুষের কাছে গ্রহণযোগ্য হয়ে ওঠে।

বিভিন্ন সত্য ঘটনাকে আজকের যুগে সিনেমা দূরদর্শন কিংবা বেতারের মাধ্যমে মানুষের কাছে নাটকীয়ভাবে উপস্থাপিত করা হয়। অপরের মনোযোগ আকর্ষণ করতে গেলে আপনাকেও ওই একই পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে।

শোকেসের মাধ্যমে প্রচারের কাজে যে প্রতিষ্ঠান দক্ষ তাঁরা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে নাটকীয়তার পরিচয় দিয়ে থাকেন। যে কোম্পানী ইঁদুর মারা বিষ তৈরী করে তারা তাদের শো কেসে দুটো জীবন্ত ইঁদুর প্রদর্শন করে। ফলে তাদের বিক্রীর পরিমান কয়েকগুণ বেড়ে যায়।

চার্লস বয়ণ্টন 'আমেরিকান উইকলি' পত্রিকার কর্ণধার। তাঁর উপরে মার্কেট সংক্রান্ত একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজের দায়িত্ব পড়েছিল। তিনি কাজে হাত দিতেই নানা রকম বাধা বিপত্তির সম্মুখীন হতে শুরু করলেন। কিন্তু শেষপর্য্যন্ত কাজের পদ্ধতিগুলোকে পরিবর্ত্তিত করার ফলে তিনি সফল হলেন। সুতরাং অপর কোন ব্যক্তিকে নিজের মতাবলম্বী করে তুলতে হলে বিভিন্ন প্রচার মাধ্যমের মতই আপনার মতামত, ধারণা বা বক্তব্যকে নাটকীয়ভাবে উপস্থাপিত করুন।

একবিংশ অধ্যায়

আপনার কর্ম্মীদের কাজে উৎসাহী করে তুলতে হলে তাদের মধ্যে গড়ে তুলুন প্রতিযোগিতার মনোভাব

চর্লস সোয়বের ম্যানেজার তার কর্ম্মীদের কাছ থেকে আশানুরূপ কাজ আদায় করে নিতে পারছিলেন না। উৎপাদনের পরিমান বৃদ্ধি পাওয়া তো দূরের কথা উৎপাদনের পরিমান লক্ষ্য মাত্রায় পৌঁছাত না।

তাদের মধ্যে কাজের মানসিকতা তৈরী করার জন্য ম্যানেজার বিভিন্ন পদ্ধতিতে চেষ্টা করে দেখেছেন কিন্তু তিনি সফল হতে পারেননি। তিনি কর্ম্মচারীদের নানা রকম ভাবে চাপ দিয়েছেন, ভয় দেখিয়েছেন, চাকরী থেকে ছাঁটাই করার কথা বলেছেন কিন্তু কোন উপায়ই কার্য্যকরী হয়নি। উৎপাদনের পরিমান অপরিবর্ত্তিত রয়ে গেছে। ম্যানেজারের কাছ থেকে এ ধরনের রিপোর্ট পেয়ে সোয়াব অত্যন্ত অবাক হলেন কারণ ম্যানেজার ভদ্রলোক কাজের ব্যাপারে অনেক ক্ষেত্রে য়থেষ্ট দক্ষতার পরিচয় দিয়েছেন। সোয়াব গতানুগতিক পদ্ধতির পরিবর্ত্তন ঘটিয়ে নূতন একটি পদ্ধতির প্রবর্ত্তন করলেন। একজন শ্রমিককে প্রশ্ন করে জানতে পারলেন যে সেদিনের শ্রম বিনিয়োগে যে উৎপাদন পাওয়া গেছে তার পরিমান ৬। সোয়াব একটি চক পেন্সিল নিয়ে মেঝের উপর বেশ বড় করে ৬ সংখ্যাটি লিখলেন তারপর কাউকে একটাও কথা না বলে কারখানা থেকে বেরিয়ে গেলেন।

রাতের শিফ্‌ট যখন শুরু হল তখন অন্যান্য শ্রমিকরা মেঝেতে লেখা ঐ ৬ সংখ্যাটি দেখে তার কারণ জানতে চাইল। শ্রমিকটি বল—বড়কর্ত্তা এসেছিলেন। সারাদিনের পরিশ্রমে আমাদের উৎপাদনের পরিমান জেনে ঐ ৬ সংখ্যাটি লিখে রেখেছেন। পর দিন সোয়াব কারখানায় এসে দেখতে পেলেন ঐ ৬ সংখ্যাটিকে মুছে সেখানে ৭ লিখে রাখা হয়েছে। দিনের শিফ্‌টের শ্রমিকরা ৭ সংখ্যাটি দেখে বুঝতে পারল সেটা রাতের শিফ্‌টের শ্রমিকদের উৎপাদনের পরিমান। তখন তারা রাতের শিফ্‌টের শ্রমিকদের তুলনায় বেশী উৎপাদন করার জন্য প্রতিযোগিতা শুরু করে দিল এবং উৎপাদন শেষে ৭ সংখ্যাটি মুছে দিয়ে সেখানে লিখল ৮। এই ভাবে দুই শিফটের শ্রমিকদের পারস্পরিক প্রতিযোগিতায় উৎপাদনের পরিমান বৃদ্ধি পেয়ে দাঁড়াল ১০ এ

দীর্ঘদিন যাবৎ এই কারখানাটিতে উৎপাদন হ্রাসের সমস্যা জটিল আকার ধারণ করেছিল। এই উপায়ে সে সমস্যা দূর হল এবং অন্যান্য কারখানার তুলনায় উৎপাদনের পরিমান অনেকাংশে বৃদ্ধি পেল।

সোয়াব উৎপাদনের পরিমান বৃদ্ধির জন্য যে পদ্ধতি অবলম্বন করেছিলেন তা তাঁর নিজের কথাতেই জানা যায়। তিনি বললেন, "কারোর কাছ থেকে আশানুরূপ কাজ পেতে হলে তার মধ্যে প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলার প্রয়োজন। এখানে অর্থ উপার্জ্জনের কোন প্রশ্ন আসছে না। অপরকে হারিয়ে দেবার ইচ্ছা হারিয়ে দেবার মনোভাব বা একটা প্রতিযোগিতা বা প্রতিদ্বন্দ্বিতার মাধ্যমে জয়লাভের আকাঙ্খা মানুষের জন্মগত।

থিওডোর রুজভেল্টের মধ্যে যদি প্রতিযোগিতার মনোভাব না থাকত তিনি আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেণ্ট পদের গৌরব অর্জন করতে সক্ষম হতেন না। কিউবা থেকে এসে তিনি সবে নিউইয়র্কের রাজ্যপাল হয়েছেন কিন্তু বিরোধী গোষ্ঠি জানতে পেরেছিল তিনি ঐ রাজ্যের আইনসঙ্গত অধিবাসী নন। সুতরাং নির্বাচনে জয়ী হওয়া যে অসম্ভব সে ব্যাপারে নিঃসন্দেহ হয়ে মনোনয়ন পত্র প্রত্যাহার করে নিতে চেয়েছিলেন। টমাস কলিয়ার রুজভেল্টের মনে দৃঢ় আত্ম বিশ্বাস জাগিয়ে তুলতে বদ্ধপরিকর হলেন। হঠাৎ রুজভেল্টের উদ্দেশ্যে চীৎকার করে বলে উঠলেন, "কোন প্রকৃত কাপুরুষ কি সানজুয়ান পাহাড়ের নকল বীর হিসাবে কখনও চিহ্নিত হয়েছে?"

এই কথাগুলো রুজভেল্টের মনে গভীর রেখাপাত করল, তিনি লড়াইএর জন্য প্রস্তুত হলেন এবং শেষ পর্যন্ত নির্বাচনে জয় লাভ করলেন।

অলস্মিথ যখন নিউইয়র্কের গভর্ণর তখন তাঁর কাঁধে এসে পড়ে জটিল এবং কঠিন এক কাজের দায়িত্ব। ওয়েস্ট ডেভিন আইল্যান্ডের সবথেকে জঘন্য জেলখানা সিংসিং। সেখানে চলত নারকীয় কান্ডকারখানা। নানারকম অনৈতিক এবং কুৎসিৎ কাজের গুজব ছড়িয়ে পড়েছিল। ঐ জেলখানার কাজের পরিমণ্ডলকে নিয়ন্ত্রিত করে সেখানে এক সুশৃঙ্খল বাতাবরন সৃষ্টি করার জন্য একজন সুদক্ষ, বিচক্ষণ এবং কঠোর শাসকের প্রয়োজন হয়ে পড়েছিল, তিনি তাঁর উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য নিউহ্যাম্পটনের লুইস ই. লজকে খবর পাঠালেন।

স্মিথ লজকে তামাশার সুরে বললেন, "সিং সিং কারাগারের দায়িত্ব নিতে আশা করি আপনার বেশ ভালই লাগবে। আপনার মত একজন বিচক্ষণ বুদ্ধিমান এবং দায়িত্বশীল ব্যক্তির ওখানে প্রয়োজন। সিং সিং এর দূরবাবস্থার কথা লজের অজানা ছিল না। আগেকার ওয়ার্ডেনরা দুচার দিনের বেশী সেখানে টিকতে পারেনি। শেষ ব্যাক্তি সেখানে টিকে ছিল মাত্র তিন সপ্তাহ। তবে সেখানকার কাজের দায়িত্ব সুষ্ঠু ভাবে পালন করতে পারলে রয়েছে সম্ভাবনাময় উজ্জ্বল ভবিষ্যত কিন্তু সেখানকার কাজে যথেষ্ট ঝুঁকি এবং বিপদের সম্ভাবনা আছে। বিপদ বা ঝুঁকির কথা ভেবে তিনি সিসিংএর দায়িত্ব নেবেন কিনা সে বিষয়ে যথেষ্ট দ্বিধা বোধ করতে লাগলেন। তাঁর মনোভাব বুঝতে পেরে মিঃ স্মিথ তাঁকে বললেন, "ওখানকার দায়িত্ব নিতে আপনি কি ভয় পাচ্ছেন?" অবশ্য এজন্য আপনাকে দোষ দেওয়া যায় না। ওখানে টিকে থেকে সুষ্ঠুভাবে দায়িত্ব পালন করা অত্যন্ত কঠিন এবং বিপজ্জনকও বটে। সেজন্য ওখানে একজন শক্ত মানুষের দরকার।

লজ, স্মিথের এই চ্যালেঞ্জটা শেষপর্যন্ত স্বীকার করে নিলেন। তিনি কঠোর হাতেই সিংসিং এর দায়িত্ব পালন করলেন এবং নির্দ্দিষ্ট সময়সীমা পর্যন্ত সেখানে টিকে রইলেন। তাঁর সমসাময়িক জীবিত কারারক্ষীদের মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠত্বের স্বীকৃতি পেলেন। তিনি এই কারগারের ব্যাপক অভিজ্ঞতা নিয়ে একটি গ্রন্থ রচনা করেন এবং তার নামকরণ করেন সিং সিং কারাগারে কুড়ি বছর। এই বইটির আশাতিরিক্ত চাহিদার জন্য লক্ষ লক্ষ কপি বিক্রী হয়েছে। তাঁর অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে বেতারে বক্তৃতা দিয়েছেন এবং তাঁর অভিজ্ঞতার কাহিনীগুলোকে অবলম্বন করে বহু চলচিত্র নির্ম্মিত হয়েছে। তাছাড়া অপরাধীদের মানসিকতা পরিবর্ত্তনের জন্য এবং তাদের অপরাধ প্রবনতার হ্রাস ঘটানোর জন্য তিনি যে সমস্ত নিয়ম বা পদ্ধতির প্রবর্ত্তন করেছিলেন তা কারা সংস্কারের ক্ষেত্রে অমূল্য অবদান রেখেছে।

মিঃ হার্ভে এম, ফায়ারস্টোন যিনি বিখ্যাত রবার উৎপাদন কোম্পানী ফায়ারস্টোনের প্রতিষ্ঠাতা তিনি বলেছেন, দক্ষ এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিদের শুধুমাত্র উচ্চপারিশ্রমিক দিয়ে ধরে রাখা যায় না যদি তারা খেলোয়াড় সুলভ মানসিকতা বা ব্যক্তিত্বকে প্রকাশ করার সুযোগ না পায়।

প্রতিটি সফল মানুষই খেলোয়াড়ী মানসিকতাকে প্রকাশ করার উপযুক্ত পরিবেশ পছন্দ করেন। কারণ তিনি এর সাহায্যে নিজেকে প্রকাশ করার সুযোগ পান।

কোন প্রতিদ্বন্দ্বিতায় জয়ী হওয়া বা জয়ী হবার আকাঙ্খা খেলোয়াড়ী মানসিকতার মুখ্য উদ্দেশ্য। সুতরাং ক্ষমতা সম্পন্ন এবং বিখ্যাত মানুষদের জয় করার নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করুন।

১। তর্কে জয় লাভ করার শ্রেষ্ঠ উপায় হল তর্ক এড়িয়ে চলা।

২। অপরের মতামতের প্রতি আস্থাশীল হয়ে উঠুন। অপরের ভুল ধরার ইচ্ছাকে সংযত করুন।

৩। অকৃত্রিম ভাবে আন্তরিকতার সঙ্গে নিজের দোষ বা ত্রুটি স্বীকার করে নিন।
৪। অপরের প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব গড়ে তুলুন।
৫। অপরকে দিয়ে সর্বদা 'হ্যাঁ' বলাবার চেষ্টা করুন।
৬। অন্যকে বেশী কথা বলার সুযোগ দিন।
৭। অপরকে এটা চিন্তা করার সুযোগ দিন যে পরিকল্পনাটা একান্তভাবে তাঁর নিজের।
৮। অপরের দৃষ্টিভঙ্গীকে গুরুত্ব দেওয়ার চেষ্টা করুন।
৯। অপরের চিন্তাধারার প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করতে শিখুন।
১০। অপরের মহৎ মানসিকতার প্রতি গভীর আন্তরিকতা প্রদর্শন করুন।
১১। আপনার চিন্তাধারার মধ্যে নাটকীয়তা আনার চেষ্টা করুন।
১২। একটা চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে উৎসাহিত করুন।

দ্বাবিংশ অধ্যায়

প্রশংসা ও আন্তরিকতার মাধ্যমে অপরকে তার নিজের দোষ বা ত্রুটি সম্পর্কে সচেতন করে তুলুন।

আমার এক ঘনিষ্ঠ বন্ধু কয়েকটি দিনের জন্য হোয়াইটহাউসে আতিথ্য নিয়েছিলেন। সে সময়ে ক্যালভিন কুলিজ রাজ্যের শাসনকর্তা। কুলিজের ব্যক্তিগত অফিসে যখন রাষ্ট্রপতি তাঁর সঙ্গে দেখা করতে আসছিলেন তখন তিনি শুনতে পেলেন কুলিজ তাঁর সেক্রেটারীকে বলছেন, "তুমি আজ এত সুন্দর পোষাক পরেছ তাতে তোমাকে খুব সুন্দর দেখাচ্ছে।

ক্যালভিন খুব বেশী কথা বলতে অভ্যস্ত ছিলেন না। সম্ভবত এই প্রথম তিনি কাউকে এভাবে সরাসরি প্রশংসা করলেন। লজ্জায় সেক্রেটারীর মুখখানা লাল হয়ে উঠল। এ ধরনের ঘটনা অপ্রত্যাশিত। কারণ ঠিক তার পরমূহুর্তে কুলিজ বললেন, "এতে কিন্তু ভয় পাওয়ার কোন কারণ নেই। কথাটা বললাম তোমাকে আনন্দ দেবার জন্য। আমি আশা করব তুমি এখন থেকে ব্যাকরণ গত ত্রুটি গুলোর দিকে বিশেষ দৃষ্টি দেবে।"

তাঁর পদ্ধতিটা বেশ সহজ সরল তার মধ্যে কোন জটিলতা নেই। তাঁর মনস্তাত্ত্বিক জ্ঞান এই উপায়টা উদ্ভাবন করতে তাঁকে সহায়তা করেছে। এক্ষেত্রে ভাল কিছু শোনার পরে খারাপ কিছু শুনলে সেই খারাপ ব্যাপারটা মনের উপর কোন বিরুপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে না আর সেটা সাধারণভাবে গ্রহণযোগ্য হতে পারে। সম্ভবত সেই কারণে নাপিত সাবান দিয়ে ঘসে গালের ত্বক নমনীয় করে। এ প্রসঙ্গে একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

রাষ্ট্রপতি পদে নির্বাচনের আগে ম্যাকিনলে এরকম করেছিলেন। ঘটনাটা ঘটেছিল ১৮৯৬ সালে। একজন রিপাবলিক্যান ঐ সময় একটা বক্তৃতার খসরা তৈরী করে নিয়ে এসেছিলেন। তার মনে হল ড্রাফটটা প্যাট্রিক ফেরী বা সিলেরা বা ড্যনিয়েন ওয়েবস্টারের থেকে অনেক উন্নতমানের। তিনি ঐ খসড়ার বক্তব্যটি ম্যাক্নিলে কে বেশ আনন্দের সঙ্গে পড়ে শোনালেন কিন্তু বক্তাতার বিষয়বস্তুটি উপযুক্ত মনে হলেও তাতে যথেষ্ট সমালোচনার সম্ভাবনা ছিল। ম্যাকিনলের ইচ্ছা ছিল না বক্তৃতার মাধ্যমে কাউকে আঘাত করা এবং যিনি বক্তৃতার বিষয়বস্তুটি রচনা করেছেন

সেটাকে বাতিল করে দিয়ে নূতন একটা প্রতিবেদন তৈরী করে তাকেও আঘাত করতে চাইলেন না।

তিনি প্রতিবেদন প্রস্তুতকারীকে একটা চিঠি লিখে তাঁর বক্তব্যকে এই ভাবে উপস্থাপিত করলেন, "প্রিয় বন্ধু, আপনি যে বক্তৃতাটি রচনা করেছেন তা অত্যন্ত চমৎকার। সম্ভবত অন্য কারোর পক্ষে এর থেকে ভাল কিছু লেখা সম্ভব ছিল না। অনেক ক্ষেত্রে এই বক্তৃতাটি দারুণ ভাবে উপযোগি হয়ে উঠতে পারত কিন্তু এটা কি এক্ষেত্রে যথেষ্ট উপযোগি হবে বলে কি আপনার মনে হয়? তবে, যেহেতু পার্টির ব্যাপারটা নিয়ে আমাকে চিন্তা করতে হবে সেই হেতু আর একটি উপযুক্ত বক্তৃতার খসড়া প্রস্তুত করতে আপনাকে অনুরোধ করব।"

তিনি ম্যাকিনলের নির্দেশ অনুযায়ী যে প্রতিবেদনটি প্রস্তুত করলেন সেটা প্রাক নির্বাচনী সভায় বক্তৃতা করে ম্যাকিন্‌লে প্রচুর প্রশংসা পেলেন।

এখানে আর একটি গুরুত্বপূর্ণ চিঠির বিষয়বস্তু উল্লেখ করা হল। আব্রাহাম লিঙ্কন এই চিঠিটি লিখেছিলেন একজন সন্তানহারা শোকাকিভূতা জননীকে সান্ত্বনা দিয়ে যিনি তাঁর পাঁচ-পাঁচটি সন্তানকে অকালে হারিয়েছিলেন। এই চিঠিটি লিখতে তাঁর সময় লেগেছিল মাত্র পাঁচ মিনিট। ১৯২৬ সালে এই চিঠিটা নিলামে বিক্রী হয়ে যায় যার সর্ব্বোচ্চ মূল্য নির্ধারিত হয়েছিল বারো হাজার ডলার। লিঙ্কন তাঁর জীবদ্দশায় যা সঞ্চয় করেছিলেন তার থেকে বেশী দামে চিঠিটা বিক্রী হয়েছিল।

আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সম্ভাব্য পরিণতি যখন অন্ধকারাচ্ছন্ন তখন তিনি তাঁর প্রথম চিঠি লেখেন ১৮৬৯ সালের ২৬শে এপ্রিল। সেনাধ্যক্ষরা দীর্ঘ আঠেরো মাস যাবৎ সেনাবাহিনীকে অত্যন্ত দক্ষতার সঙ্গে পরিচালনা করলেও তারা একটার পর একটা বিপর্যয়ের সম্মুখীন হয়ে চলেছিল। নিরর্থক শুধু রক্তের স্রোত বয়ে গিয়েছিল। প্রতিটি ক্ষেত্রে ঘটে চলেছিল একটার পর একটা পরাজয়। সমস্ত দেশ পরাজয়ের গ্লানিতে স্তব্ধ নির্বাক হয়ে গিয়েছিল।

অগনিত সৈন্য সেনাবাহিনী থেকে পদত্যাগ করে। এমন কি সিনেটের সদস্যরা লিঙ্কন কে সেনাবাহিনীর থেকে অপসারিত করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন।

এমনি বিপর্য্যয়ের মুখোমুখি দাঁড়িয়ে লিঙ্কন বলেছিলেন "সর্বগ্রাসী ধ্বংসের মধ্যে আমরা দাঁড়িয়ে আছি। সর্বশক্তিমান ঈশ্বরও আমাদের অগ্রগতির পথ রোধ করে দাঁড়িয়ে আছেন। আমার মনে হয় এই চিঠিটাও সামান্য আলোক বিন্দু দেখাতেও অক্ষম।

এমনই এক চূড়ান্ত হতাশা এবং বিপদের দিনে এই চিঠিটা লেখা হয়েছিল।

তিনি চিঠিটা লিখেছিলেন জেনারাল হুকারকে তাঁর কাজের সমালোচনা করে। কিন্তু একটা বিষয় লক্ষণনীয় যে হুকারের দোষ বা ত্রুটিগুলো সম্পর্কে তাকে সচেতন করার আগে তাঁর প্রশংসা করেছিলেন। তিনি ছিলেন কুটনীতিজ্ঞ এবং রক্ষণশীল একজন মানুষ। সে কারণেই তাঁর পক্ষে এই পদ্ধতি অনুযায়ী কাজ করা সম্ভব হয়েছিল।

তিনি লিখেছিলেন, পটোম্যাকের সেনাবাহিনীর প্রধানের পদের গৌরব অর্জন করার সুযোগ আপনাকে দিয়েছি। অবশ্য একাজ করার পিছনে আমার উপযুক্ত যুক্তিসঙ্গত কারণ ছিল। আমার বিশ্বাস আপনি সে ব্যাপারে সম্পূর্ণ সচেতন। কিন্তু আপনার কাজে অনেক বিষয়েই আমি সন্তুষ্ট নই। আপনি যে একজন সাহসী এবং দক্ষ সৈনিক সে বিষয়ে আমার বিন্দুমাত্র সন্দেহ নেই। আপনার কাজের মধ্যে রাজনীতির কোন বিষয় জড়িত থাকে না যেটা আমি সর্বাধিক প্রশংসনীয় মনে করি। আপনার আত্মবিশ্বাস অত্যন্ত মূল্যবান একটি গুণ কিন্তু সেই আত্মবিশ্বাসকে আপনি

উপযোগি করে তুলতে ব্যর্থ হয়েছেন।

"আপনার উচ্চাকাঙ্খা সীমাহীন। তা মন্দ প্রভাব তৈরী করার পরিবর্ত্তে ফলপ্রসূ প্রভাব সৃষ্টি করে অনেক ক্ষেত্রে। আমার বিশ্বাস জেনারাল বার্নসাইডের সৈনাপত্যের সময় আপনি তাঁর সেনা পরিচালনা পদ্ধতিকে অনুপযুক্ত প্রমান করে অকার্য্যকরী করে তোলার চেষ্টা করেছিলেন। আপনি এ ধরনের হীন কাজ করার চেষ্টা করে চরম ক্ষতি করেছেন দেশ এবং জাতির। সেইসঙ্গে কয়েকজন সম্মানিত সেনাবিভাগের অফিসারের চূড়ান্ত সম্মান হানিও করেছেন।"

"দেশের এবং সেনাবাহিনীর যে একজন উপযুক্ত কর্ণধারের প্রয়োজন এধরনের উক্তি করেছেন আপনি এবং সেটা আমার কর্ণগোচর হয়েছে। আর সেটা আমি বিশ্বাসও করেছি। একথা জানার পরেও আপনাকে আমি সেনাধ্যক্ষের পদে বসিয়েছি। সফল জেনারালরাই একমাত্র একনায়ক হবার গৌরব অর্জনে করেন। আমি চাই সামরিক সাফল্য আর সেজন্য ঝুঁকি নেব একনায়কত্বের। ইতিপূর্বে যে ধরনের সরকারি সাহায্য পেয়েছেন সেনাধ্যক্ষরা আপনিও পাবেন একই রকমের সাহায্য। আমি একথা ভেবে ভয়ে ভীত হয়ে উঠেছি যে আপনি আপনার সেনাবাহিনীর মধ্যে সেনাপতিকে সমালোচনা করার মনোভাব জাগিয়ে তুলেছেন। আর আপনার নিজের প্রতি তাদের আস্থা বা বিশ্বাস হারিয়েছেন। এবার সেই আস্থাহীনতা এবং তাদের অবিশ্বাসের শিকার হবেন আপনি। অবশ্য সে ধরনের ঘটনা যাতে না ঘটে সে বিষয়ে আমি যথাসাধ্য সাহায্য করব।

নেপোলিয়ান বোনাপার্টের মত যদি হঠকারী হন তাহলে সেনা বাহিনী সঠিক ভাবে পরিচালিত করে উপযুক্ত ফল লাভে ব্যর্থ হবেন। কিন্তু আপনার নিজের শক্তি বা ক্ষমতার উপর যদি আপনার দৃঢ় বিশ্বাস থাকে এবং আপনার প্রতিটি পদক্ষেপ যদি সতর্কতা পূর্ণ হয় তাহলে আপনি আপনার জয়ের লক্ষ্যে নিশ্চিত পৌছাবেন। আর একটা কথা সর্বদা মনে রাখবেন আপনি ম্যাকিন্‌লে, কুলিন বা একজন লিঙ্কন নন। আর সেটা মনে রেখেই আপনি আপনার নির্দ্দিষ্ট কাজগুলো করে যাবেন আশা করি।"

ব্যাবসায়িক ক্ষেত্রেও এই তত্ত্বটি কার্য্যকরী হবে কিনা সেটা জানার জন্য আপনি আগ্রহী হয়ে উঠেছেন।

আপনার জ্ঞাতার্থে এ প্রসঙ্গে একটি উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে। আমাদের ক্লাসের একজন ছাত্র ফিলাডেলফিয়াতে থাকাকালীন ওখানকার ওয়ার্ক কোম্পানীর একজন কর্ম্মীকে কেন্দ্র করে ঘটনাটি বর্ণনা করেছিলেন।

এই ওয়ার্ক কোম্পানী ফিলাডেলফিয়াতে একটি বিরাট অফিস বিল্ডিং তৈরীর অর্ডার পেয়েছিল। এবং যথা সময়ে বিল্ডিং তৈরীর কাজ প্রায় সম্পূর্ণ হয়ে এসেছিল। কিন্তু হঠাৎ একজন সাপ্লায়ার জানাল যে বিল্ডিং এর বাইরের অংশে সংযুক্ত করার জন্য কারুকাজ করা ব্রোঞ্জের উপকরণ গুলো সে খুব শীঘগীর সরবরাহ করতে অক্ষম। এর ফলে বিল্ডিং তৈরীর কাজ অসম্পূর্ণ থেকে যাবে। ক্ষতি পূরণ দিতে হবে প্রচুর। সব দিক থেকে ওয়ার্ক কোম্পানী একেবারে পথে বসবে। আর এ সমস্ত বিপর্য্যয়ের জন্য একমাত্র সেই সাপ্লায়ারই দায়ী।

এই সমস্যা সমাধানের জন্য টেলিফোনে কথাবার্ত্তা শুরু হল। ঘোর তর্ক বিতর্কের সূত্রপাত হল, আবহাওয়া হয়ে উঠল উত্তপ্ত। সমস্ত চেষ্টাই বৃথা হয়ে গেল। মিঃ গককে এবার নিউইয়র্কের সাপ্লায়ার কোম্পানীর অফিসে পাঠানো হল। মিঃ গক কোম্পানী প্রেসিডেন্টের ব্যাক্তিগত অফিসঘরে প্রবেশের সময় বলে উঠলেন, "ব্রুকলীন শহরে আপনার নামে মাত্র একজন ব্যক্তি আছেন আর

তিনি হলেন আপনি। এ খবরটা কি আপনি জানেন? প্রেসিডেন্ট তাঁর কথা শুনে কিছুক্ষণ তাঁর দিকে অবাক হয়ে তাকিয়ে রইলেন। তারপর বললেন ব্যাপারটা তাঁর জানা ছিল না। মিঃ গক বললেন নিউইয়র্কে পৌঁছানোর আগে তিনি টেলিফোনের বইটা দেখতে দেখতে লক্ষ্য করেছেন যে প্রেসিডেন্টের নামেই একমাত্র একজন ব্যক্তি আছেন যিনি প্রেসিডেন্ট নিজেই। টেলিফোন বইটা একবার দেখে নিয়ে তিনি মন্তব্য করলেন যে সেটা তাঁর জানা ছিল না। তিনি জানালেন, "আমার নামের মধ্যে একটু স্বাতন্ত্র্য আছে। প্রায় দুশো বছর আগে আমার প্রপিতামহ পিতামহ হল্যান্ড থেকে নিউইয়র্কে বাস করতে আসেন।" তিনি দীর্ঘ সময় ধরে তাঁর পরিবারের কাহিনী বর্ণনা করলেন।

প্রেসিডেন্টের বক্তব্য শেষ হতেই তাঁর কারখানার প্রশংসা করে মিঃ গক বললেন তিনি যত গুলো কারখানা দেখেছেন তার মধ্যে এটাই সবথেকে বড়, পরিচ্ছন্ন এবং সুন্দর।

প্রেসিডেন্ট খুসী হয়ে প্রত্যুত্তরে বললেন, "সারাজীবনের অক্লান্ত পরিশ্রম এবং অধ্যাবসায়ে এই কারখানাটি গড়ে তুলেছি। সুতরাং সে জন্য আমি গর্ব বোধ করি। আসুন কারখানাটা একবার ঘুরে দেখুন।" কারখানাটি দেখে মিঃ গক এর উচ্ছ্বসিত প্রশংসা করলেন। প্রশংসা করলেন এর উৎপাদন পদ্ধতিরও। মিঃ গকের প্রশংসায় তিনি অভিভূত হয়ে পড়লেন। জানালেন যে মেশিনগুলো তাঁরই আবিষ্কার। এরপর মিঃ গককে তিনি উৎপাদনের পদ্ধতি বা কলা কৌশল সম্বন্ধে অনেক কিছু বললেন। প্রেসিডেন্ট ভদ্রলোক মিঃ গকের উপর এত সন্তুষ্ট হয়েছিলেন যে তাঁকে মধ্যাহ্ন ভোজে আমন্ত্রণ জানিয়ে তাঁর আনন্দকে আংশিক ভাবে প্রকাশ করলেন। এখানে একটা বিষয় বিশেষভাবে লক্ষ্যণীয় যে মিঃ গক কিন্তু তাঁর এখানে আসার বা প্রেসিডেন্টের সঙ্গে সাক্ষাতের উদ্দেশ্য সম্বন্ধে একটি শব্দও উচ্চারণ করেননি।

মধ্যাহ্ন ভোজের পর প্রেসিডেন্ট মিঃ গককে তাঁর এখান আসার কারণ জানতে আগ্রহী হয়ে উঠলেন। মিঃ গক উত্তর দেবার আগেই প্রেসিডেন্ট বললেন মিঃগকের এখানে আসার বা তাঁর সঙ্গে দেখা করার সঠিক কারণটি তিনি অবগত। মিঃ গক্‌কে নিশ্চিন্ত মনে ফিলাডেলফিয়ায় ফিরে যাওয়ার আশ্বাস দিলেন প্রেসিডেন্ট। তিনি আরো বললেন তাঁদের উভয়ের সাক্ষাৎকার যে সুন্দর ও প্রীতিপূর্ণ হয়ে উঠবে তা ছিল অকল্পনীয়। অন্য সমস্ত কাজ বন্ধ করে যথাসময়ে প্রয়োজনীয় সমস্ত জিনিস পাঠিয়ে দেওয়া হবে। এবং সেগুলো নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সরবরাহ হওয়ার জন্য চুক্তিকৃত সময় সীমার মধ্যে বিল্ডিং তৈরীর কাজ সম্পূর্ণ হল। মিঃ গক যদি আলোচিত পন্থা অবলম্বন না করে ক্রুদ্ধ হয়ে তর্ক করতে এবং প্রেসিডেন্টের বিরুদ্ধে সম্মান হানিকর অভিযোগ করতে শুরু করতেন তাহলে ওয়ার্ক কোম্পানীর উদ্দেশ্য সিদ্ধ হত না। তাতে তাঁদের সমস্ত দিক থেকে চূড়ান্ত ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে হত।

সুতরাং কোন মানুষের চিত্তজয় করতে আলোচিত পদ্ধতি অবলম্বন করুন। আর সে কাজ শুরু করুন প্রশংসা আর আন্তরিকতা দিয়ে।

ত্রয়োবিংশ অধ্যায়

বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণের সাহায্যে একজন মানুষের ত্রুটি বা দোষ সম্পর্কে তাকে সচেতন করে তুলুন। কিন্তু তা করতে সমালোচনা বা নিন্দাকে এড়িয়ে চলুন.

চার্লস সোয়াব একদিন দুপুর বেলা যখন তাঁর ইস্পাত কারখানাটা পরিদর্শন করছিলেন হঠাৎ তিনি দেখলেন সেখানকার কয়েকজন কর্ম্মী ধূমপান করছে কিন্তু তাদের ঠিক মাথার উপর টাঙানো একটা সাইন বোর্ডে লেখা ছিল 'ধূম পান নিষেধ'। সোয়াব কি তাদের লেখাটার দিকে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে বলেছিলেন "আপনারা কি পড়তে জানেন না?"

তিনি সেটা না করে তাদের দিকে এগিয়ে গেলেন এবং তাদের প্রত্যেককে একটা করে চুরুট দিয়ে বললেন তাঁরা যদি বাইরে গিয়ে এই চুরুটগুলোর সদ্ব্যবহার করেন তাহলে তাঁরা প্রমান করবেন যে তাঁরা সত্যিই প্রশংসার যোগ্য। তাঁরা বুঝতে পারলেন তাঁরা যে কারখানার নিয়মটাকে ভেঙ্গেছে এটা তিনি জানতে পেরেছেন। তারা তাঁর এই আচরণকে সাধুবাদ জানালেন কারণ তিনি এ বিষয়ে তাঁদের বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ তো করেনইনি বরং তাঁদের সামান্য উপহার দিয়েছেন এবং নিজেদের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ জাগিয়ে তুলেছেন। এমন একজন মানুষের প্রতি শ্রদ্ধা বা ভালবাসা উদ্রেক না হওয়াটাই একটা অস্বাভাবিক ব্যাপার। আপনি কি এমন একজন মানুষের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়ে উঠবেন না?

যে সমস্ত কর্ম্মী জনসাধারণের কাজে নিযুক্ত প্রায়ই তাদের কর্ত্তাব্যক্তিরা তাদের সমালোচনা করে থাকেন। কারণ প্রয়োজনের সময় তাঁরা তাঁদের খুঁজে পান না। তাঁদের অতিরিক্ত ব্যস্ততার জন্য মাঝে মাঝে এটা লক্ষ্য করা যায় যে, যে সমস্ত অতি সাবধানী এ্যাসিস্ট্যাণ্ট তাদের প্রধানদের সঙ্গে বহু সংখ্যক সাক্ষাৎ প্রার্থীকে সাক্ষাৎ করার সুযোগ করে দিয়ে অতিরিক্ত ব্যস্ততা এবং পরিশ্রমের বোঝা তাদের উপর চাপাতে চান না সেই সমস্ত এ্যাসিস্ট্যাণ্টদের উপর দোষারোপ করা হয়।

ওর্লাণ্ডোর মেয়র, কার্ল লঙফোর্ডের দরজা সাক্ষাৎপ্রার্থীদের জন্য সর্বদা অবারিত থাকত। তিনি, তার সঙ্গে সাক্ষাৎ প্রার্থীরা যাতে বিনা বাধায় স্বচ্ছন্দে সাক্ষাৎ করতে পারেন সেজন্য তাঁর কর্ম্মচারীদের কঠোর নির্দেশ দিয়ে রেখেছিলেন। তিনি দাবী করতেন দর্শনার্থীদের জন্য তিনি অবারিত দ্বার নীতি অবলম্বন করেছেন।

লোকে তাঁর সঙ্গে দেখা করতে এলে তাঁর সেক্রেটারীরা তাদেরকে তাঁর সঙ্গে দেখা করার কোন সুযোগই দিতে চাইত না। শেষ পর্যন্ত মেয়র ভদ্রলোক তাঁর অফিসের দরজাগুলো খুলে সরিয়ে দিয়ে এই সমস্যার সমাধান করলেন। তাঁর সহকারীরা যথা সময়ে এই খবরটা পেয়ে গেলেন। যেদিন থেকে তাঁর দরজাগুলো উন্মুক্তের প্রতীক হিসাবে খুলে ফেলা হয়েছিল সেদিন থেকে সংশ্লিষ্ট কাজ কর্ম্মে পদ্ধতিগুলোর মধ্যে কোন বাধা রইল না। আর তা হয়ে উঠল সহজ এবং সুগম।

সাধারণ ভাবে একটা তিন অক্ষরের শব্দ, মানুষকে অপমানিত না করে বা তার সম্মানের হানি না ঘটিয়ে অথবা তাঁর মধ্যে ঘৃণা, বিদ্বেষ বা অসন্তোষ এবং ক্ষোভের সৃষ্টি না করে তার মানসিকতা বা মনোভাবের পরিবর্ত্তন ঘটাতে সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে প্রভেদটাকে তার বানানটার সাহায্যে চিহ্নিত করতে পারে। আর সেটা হল ইংরেজী শব্দ BUT।

অনেক মানুষ আছেন যাঁরা আন্তরিক ভাবে প্রশংসার সঙ্গে সমালোচনা শুরু করেন কিন্তু তার সঙ্গে একটি 'বাট' বা কিন্তু নামের শব্দ মিলিত হয় এবং শেষ করেন একটা সাংঘাতিক রকমের বিবৃতির সঙ্গে।

ধরা যাক, একটা বাচ্চার পড়াশুনার প্রতি অমনোযোগিতা বা অবহেলার পরিবর্তন আনতে গেলে আমরা হয়ত এইভাবে বাচ্চাটির উদ্দেশ্যে বলব, "জানি, এই পরীক্ষাতে তোমার মোট নাম্বার অনেকটা বেড়েছে এবং সেজন্য সম্পূর্ণ কৃতিত্ব তোমারই এবং সে কারণে আমরা তোমার জন্য গর্বিত। কিন্তু বীজগণিতের জন্য যদি আর একটু বেশি খাটতে পারতে তাহলে তোমার রেজাল্ট আরো অনেক ভাল হত।

এক্ষেত্রে সে 'কিন্তু' শব্দটা না শোনা পর্যন্ত অত্যন্ত উৎসাহিত বোধ করবে। যখন প্রশংসার সঙ্গে কিন্তু শব্দটা মিশ্রিত থাকবে তখন আসল প্রশংসার আন্তরিকতা সম্বন্ধে তার মনে প্রশ্ন জাগবে। তার কাছে এই প্রশংসাটা ব্যর্থতার ছদ্মরূপ হিসাবে চিহ্নিত হবে। তার বিশ্বাসযোগ্যতার উপর চাপ সৃষ্টি হবে এবং সম্ভবত আমরা জনির পড়াশুনা সম্বন্ধে তার মনোভাবের পরিবর্তন ঘটাতে সম্পূর্ণরূপে ব্যর্থ হব।

কিন্তু এই 'কিন্তু' শব্দটাকে 'এবং' এ পরিবর্তিত করে খুব সহজেই এই অবস্থাটাকে অতিক্রম করা সম্ভব হত। এবার প্রশংসাটাকে স্বীকার করে নিতে জনির মধ্যে কোন প্রশ্ন তৈরী হত না। কারণ এই প্রশংসার মধ্যে ব্যর্থতার কোন ইঙ্গিত নেই।

পড়াশোনায় মনোযোগিতার ব্যাপারে তার চিন্তাধারাকে পরিবর্তন করার আমাদের যে উদ্দেশ্য ছিল—সে ব্যাপারে আমরা তার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পেরেছি। সুতরাং এটা সম্ভব যে সে পরীক্ষায় আশানুরূপ ভাল ফল করার জন্য আপ্রান চেষ্টা করবে।

কারো ভুল সম্বন্ধে পরোক্ষ ভাবে তার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারলে—সেটা আশ্চর্যজনক ভাল ফল দিতে পারে বিশেষ করে এমন সব মানুষের ক্ষেত্রে যারা প্রত্যক্ষ সমালোচনায় প্রচণ্ডভাবে অসন্তুষ্ট হয়।

উনস্কটের মার্জ জেকব নামের এক ভদ্রমহিলা আমাদের ক্লাসে তাঁর বক্তব্য রাখার সময় বলেছিলেন কিভাবে তিনি তাঁর গৃহসংলগ্ন একখানি ঘর তৈরীর কাজের লোকদের—তাদের দ্বারা অপরিষ্কৃত জায়গাটাকে পরিষ্কার করার জন্য পরোক্ষভাবে তাদের চেতনার উন্মেষ ঘটাতে পেরেছিলেন।

কাজের প্রথম কয়েকদিন মিসেস জেকব তাঁর কর্মস্থল থেকে ফিরে এসে লক্ষ্য করলেন টুকরো টুকরো কাটা কাঠ এবং অন্যান্য আবর্জনা সমস্ত জায়গাটার চারিদিকে ছড়িয়ে আছে। তিনি স্থির করলেন এ ব্যাপারে কাজের লোকদের কাছে তাদের বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ করে তাদের অসন্তোষ সৃষ্টি করবেন না। কারণ তাদের কাজের কোয়ালিটি অত্যন্ত চমৎকার। সুতরাং তারা সেদিনের মত কাজ শেষ করে বাড়ী যাওয়ার পর তিনি তাঁর ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের ডেকে সকলে মিলে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা কাঠের টুকরো এবং অন্যান্য আবর্জনা পরিষ্কার করে একটা কোনে স্তূপ করে রাখলেন। পরদিন সকালে তিনি ফোরম্যানকে একদিকে ডেকে নিয়ে বললেন, "এত সুন্দর ভাবে বাড়ীর সামনের জমিটা পরিস্কার করে রাখা হয়েছে যে সেটা দেখে আমার খুব ভাল লাগছে। জায়গাটার অপরিচ্ছন্নতার জন্য প্রতিবেশীরা আর অসন্তুষ্ট হবেন না।" সেইদিন থেকে কাজের লোকেরা নিজেরাই সমস্ত কাঠের টুকরো এবং অন্যান্য আবর্জনা তুলে নিয়ে একটা কোনে

স্তূপ করে রাখতে শুরু করল।

সেনা বিভাগের সেনাদের এবং তাদের প্রশিক্ষকদের সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ বিতর্কের প্রশ্ন হল—চুলকাটার স্টাইল। সৈনিকরা সর্বদা নিজেদেরকে অসামরিক ব্যক্তি হিসাবে ভাবতে ভালবাসে এবং তারা সামরিক নিয়মে চুল কাটার ঘোর বিরোধী। ৫৪২তম ইউ এস এ আর স্কুলের মাস্টার সার্জেন্ট হার্লে কাইজার যখন ননকমিশনড্ কয়েকজন অফিসারের সঙ্গে কাজ করতেন—এ ব্যাপারে তিনি যে সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন সেটা তিনি আমাদের জানিয়েছিলেন।

দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞ মাস্টার সার্জেন্ট হিসাবে তিনি মনে করতেন—ঐ সমস্ত ননকমিশনড অফিসারকে চীৎকার করে কথা বলার বা তারা যাতে ভবিষ্যতে ঐ ধরনের কোন ভুল না করে সে বিষয়ে তাদেরকে সতর্ক করে দেওয়ার তাঁর সম্পূর্ণ অধিকার আছে।

কিন্তু সরাসরি তাদেরকে সেভাবে কিছু না বলে পরোক্ষভাবে তাদের ব্যাপারটা বোঝাবার চেষ্টা করবেন বলে স্থির করলেন।

তিনি তাঁদের উদ্দেশ্যে এইভাবে তাঁর বক্তব্য শুরু করলেন, "ভদ্রমহোদয়গণ, আপনারা হলেন নেতৃস্থানীয় ব্যক্তি। সেনা বিভাগের নিম্নপদস্থ কর্মীদের পরিচালিত করতে যখন আপনাদের দৃষ্টান্তের সহায়তা নিতে হবে—তখন আপনাদের নিজেদের সর্বাধিক কার্য্যকরী বা উপযোগী হয়ে উঠতে হবে। তখন আপনাদের নিজেদের লোকের কাছে দৃষ্টান্ত স্বরূপ হয়ে উঠতে হবে এবং সেই দৃষ্টান্তকে তারা অনুসরণ করে চলবে। আপনারা বোধ হয় জানেন সামরিক নিয়মে চুল কাটা সম্বন্ধে কি বলা আছে। আজই আমার চুলগুলো কাটিয়ে নেওয়ার প্রয়োজন হয়ে পড়েছে যদিও সেগুলো এখনও আপনাদের থেকে অনেক ছোট। আয়নাতে আপনারা নিজেদের চুলের অবস্থা একবার ভাল করে লক্ষ্য করবেন—তাতে যদি আপনাদের মনে হয় চুল কাটার প্রয়োজনটা একটা দৃষ্টান্ত তৈরী করবে, তাহলে আমি আপনাদের সেলুনে যাওয়ার সময়ের ব্যবস্থা করে দেব।"

মাস্টার সার্জেন্টের এই কথায় ফল হল অভাবনীয়। তাদের মধ্যে কয়েকজন আয়নায় নিজেদের চুলের অবস্থা দেখে সেদিন বিকেলেই সেলুনের দিকে ছুটল এবং রেগুলেশান অনুযায়ী চুল কাটাল।

পরদিন সকালে সার্জেন্ট কাইজার মন্তব্য করে বললেন, তিনি ইতিপূর্বে সেনাদলের কয়েকজন সৈনিকের মধ্যে নেতৃত্ব দেবার ক্ষমতা লক্ষ্য করেছেন।

চতুর্বিংশ অধ্যায়

প্রথমে আপনি নিজের ভুল সম্পর্কে সচেতন হোন

কয়েক বছর আগে আমার ভাগ্নী জোসেফাইন কার্নেগী আমার সেক্রেটারী হিসাবে কাজ করতে নিউইয়র্কে এসেছিল। তার বয়স উনিশ। তিন বছর আগে হাই স্কুল থেকে সে গ্রাজুয়েট হয়েছে। তার ব্যবসায়িক অভিজ্ঞতা জিরো বা শূন্যের থেকে আর একটু কম। পরবর্তীকালে সে সুয়েজের পশ্চিমের একজন সেক্রেটারী হিসাবে তার অসাধারণ দক্ষতা প্রমাণ করেছিল। কিন্তু প্রথম দিকে তেমন কোন লক্ষণ প্রকাশ পায়নি।

একদিন আমি যখন তার সমালোচনা করতে উদ্যত হলাম—আমি নিজেকে বললাম, 'ডেল, তোমায় বয়স জোসেফাইনের দ্বিগুণ আর ব্যবসার ক্ষেত্রে তোমার অভিজ্ঞতা তার থেকে অনেক

বেশী। সুতরাং কিভাবে তুমি তার কাছ থেকে তোমার মত বিশ্লেষণী ক্ষমতা, তোমার মত বিচার বুদ্ধি, তোমার মত দক্ষতা ও কর্মপ্রেরণা আশা কর? স্বাভাবিকভাবে তার চিন্তাশক্তি তো সাধারণ পর্যায়ের হবেই।"

"ডেল শোন, তার মত বয়সে তুমি কি করতে সেটা কি ভুলে গেছ? তুমি অতি সাধারণ ও তুচ্ছ কারণে অসংখ্য ভুলভ্রান্তি করে বসতে।

ব্যাপারটাকে নিরপেক্ষ ভাবে এবং সততার সঙ্গে বিচার করে উপলব্ধি করলাম যে জোসেফাইনের উনিশ বছর বয়সে ব্যাটিং এর গড় আমার উনিশ বছর বয়সের তুলনায় অনেক বেশী এবং আমি এটা অত্যন্ত দুঃখের সঙ্গে স্বীকার করছি যে সেজন্য জোসেফাইনের উদ্দেশ্যে একটিও প্রশংসাসূচক শব্দ উচ্চারণ করিনি।

সুতরাং তারপর থেকে কোন ভুলের প্রতি জোসেফাইনের মনোযোগ আকর্ষণ করতে গেলে আমি কথা শুরু করি এইভাবে, "জোসেফাইন, তুমি একটা ভুল করেছ কিন্তু ঈশ্বর জানেন আমি যে সমস্ত ভুল করেছি সেগুলো তোমার ভুলের থেকে খারাপ। জন্মের সময় তোমার নিশ্চয়ই বিচার-বিশ্লেষণী ক্ষমতা আদৌ ছিল না। সে সব অর্জন করতে হয় অভিজ্ঞতার সাহায্যে। তোমার বয়সে আমি যতটা ভাল ছিলাম—তার থেকে তুমি অনেক ভাল। নির্বোধের মত কতকগুলো কাজ করে ফেলার জন্য নিজের কাছে নিজে অপরাধী হয়ে পড়েছি। আমি মনে করি না—তোমাকে বা অন্য কাউকে আমার সমালোচনা করার কোন অধিকার আছে। সঠিকভাবে সমস্ত কাজ করা তোমার মননশীলতা ও বুদ্ধিমত্তার পরিচায়ক হবে বলে আমার বিশ্বাস।"

আপনার নিজের ভুল বা দোষের বর্ণনা শোনা আপনার পক্ষে খুব বেশী কঠিন হবে না—যদি অপর ব্যক্তিটি যিনি আপনার দোষ ত্রুটি নিয়ে সমালোচনা করছেন, বিনয়ের সঙ্গে নিজের ভুল-ত্রুটি স্বীকার করে নিয়ে শুরু করতে পারেন। কানাডার ব্রান্ডনের ইঞ্জিনীয়ার ই. জি. ডিলিস্টোন—তাঁর নূতন সেক্রেটারীকে নিয়ে অত্যন্ত সমস্যায় পড়েছিলেন। তাঁর ডিকটেশান দেওয়া চিঠিগুলো যখন তাঁর টেবিলে স্বাক্ষর হতে আসত—তিনি সেগুলো পড়ে বেশ অবাক হতেন, দেখতেন প্রতি পৃষ্ঠায় তিন থেকে চারটে করে বানানে ভুল।

মিঃ ডিলিস্টোন জানিয়েছিলেন কিভাবে তিনি সেটার সংশোধনের পথ আবিষ্কার করেছিলেন।

তিনি বললেন, "অন্যান্য অনেক ইঞ্জিনীয়ারের মত আমার ইংরেজী ভাষা বা বানানে জ্ঞানের পরিধি ছিল অত্যন্ত সীমিত। ইংরেজী বানানে আমার অসুবিধা হত বলে—আমি বছরের পর বছর ধরে একখানা ছোট ওয়ার্ড বুক সর্বদা আমার সঙ্গে রেখে দিতাম।"

ভেবে দেখলাম, শুধু ভুলগুলোর কথা উল্লেখ করলে আমার সেক্রেটারী প্রুফগুলো খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে পড়বে না বা অভিধানটাও ভাল করে খুঁজে দেখবে না—সেজন্য আমি অন্য উপায় অবলম্বনের কথা চিন্তা করলাম। পরের চিঠিটা যার মধ্যে কয়েকটা ভুল ছিল, আর যখন সেটা আমার কাছে স্বাক্ষর হতে এলো—আমি টাইপিস্টের সঙ্গে বসে তাকে বললাম, আমার মনে হচ্ছে এই শব্দের বানানটা ঠিক হয়নি। এটা এমন একটা শব্দ যেটাকে নিয়ে সর্বদা আমাকে অসুবিধার মধ্যে পড়তে হয়। সেজন্য এই বানানের বইটা সবসময় সঙ্গে রাখতে আমার ভুল হয় না। (এবার আমি বই-এর সঠিক পৃষ্ঠাটা খুললাম) এই তো, দেখুন, এখানে এই শব্দটা এবং তার শুদ্ধ বানানটা লেখা আছে। আমি এখন এইসব বানানের ব্যাপারে যথেষ্ট সচেতন হয়ে উঠেছি। কারণ লোকে আমাদের চিঠি পড়ে আমাদের সংস্থা সম্বন্ধে ভাল বা মন্দ ধারণা করবে। শুধু তাই

নয় এক্ষেত্রে অশুদ্ধ বানান দেখে আমাদের কম পেশাদারী মনে করবে।

আমি জানিনা ভদ্রমহিলা আমার উপদেশ অনুসরণ করেছিলেন কিনা কিন্তু তারপর থেকে বারবার বানান ভুলের ব্যাপারটা উল্লেখযোগ্য ভাবে কমে গেল।

প্রিন্স ভার্নহার্ড ভন বালো, স্বভাব প্রকৃতিতে অত্যন্ত ভদ্র, মার্জিত এবং বিনয়ী ছিলেন। ১৯০৯ সালের শেষের দিকে তাঁকে পূর্বোক্ত আলোচিত পদ্ধতিকে অনুসরণ করার প্রয়োজন হয়েছিল। তিনি তখনি জার্মানীর রাজকীয় বিচারকের পদ অলঙ্কৃত করেছিলেন আর সিংহাসন অধিকার করে ছিলেন উইলহেম্। গর্বিত, উদ্ধত অহঙ্কারী উইলহেম্। শেষ জার্মান কাইজার উইলহেম এমন এক সেনাবাহিনী গঠন করেছিলেন—যারা ছিল দুর্ধর্ষ এবং সাধারণ মানুষের ত্রাস।

একদিন একটা আশ্চর্যজনক ঘটনা ঘটল। কাইজার এমন একটা অবিশ্বাস্য কথা বললেন যেটা সমস্ত মহাদেশে দাবানলের মত ছড়িয়ে পড়ল এবং সমস্ত পৃথিবী জুড়ে তার প্রতিক্রিয়ার ভয়ঙ্কর বিস্ফোরণের শব্দ শুনতে পাওয়া গেল। এই জটিল এবং মারাত্মক পরিস্থিতিকে জটিলতর করে তুলতে কাইজার জনসমক্ষে নিজের নির্বুদ্ধিতার পরিচয় দিয়ে ঔদ্ধত্যপূর্ণ এবং অবাস্তব কতকগুলো মন্তব্য করে বসলেন। তিনি যখন ইংল্যাণ্ডের অতিথি হয়ে সেখানে গিয়েছিলেন—তখন তাঁর মুখ থেকে এ ধরনের দুঃসাহসিক কথা উচ্চারিত হয়েছিল। ডেইলি টেলিগ্রাফ পত্রিকা তাঁর বিবৃতি ছাপার জন্য তাঁর কাছে অনুমতি চাইল এবং তিনি তাঁর রাজকীয় সম্মতি দেবার আগে ভবিষ্যত ফলাফল সম্বন্ধে চিন্তাভাবনা করার কোন প্রয়োজন অনুভব করলেন না। তিনি ঘোষণা করলেন তিনি একমাত্র জার্মান—যিনি ইংরেজ জাতির প্রতি গভীর বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব পোষণ করেন। জাপানের ভীতি প্রদর্শনের বিরুদ্ধে তিনি এক বিশাল নৌবাহিনী গঠনের প্রস্তুতি নিচ্ছেন। তিনি একাই রাশিয়া এবং ফরাসীর কাছে বশ্যতা স্বীকার করা থেকে ইংল্যাণ্ডকে রক্ষা করেছেন। তাঁরই প্রচার পরিকল্পনার মাধ্যমে ইংল্যাণ্ডের লর্ড রবার্টস সাউথ আফ্রিকাতে বোয়ার্সকে পরাজিত করেছেন এবং আরো অনেক কল্যাণকর কাজ করেছেন ইংল্যাণ্ডের জন্য।

একটা গোটা শতাব্দীর মধ্যে শান্তির সময়ে কোন ইউরোপীয় রাজার মুখ থেকে এ ধরনের অবাস্তব এবং আশ্চর্য্যজনক উক্তি আগে কখনও শোনা যায়নি। তাঁর এইসব কথায় গোটা মহাদেশের আপামর মানুষ ক্রোধে-বিদ্বেষে, খোঁচা খাওয়া চাকের ভীমরুলের মত উন্মত্ত হয়ে উঠল, প্রচণ্ড উত্তেজনার দাবানল ছড়িয়ে পড়ল ইংল্যাণ্ডের প্রতিটি প্রান্তে, জার্মানের রাজপুরুষরা প্রচণ্ড আঘাতে স্তব্ধ হয়ে গেলেন।

এই সমস্ত মারাত্মক পরিস্থিতির শিকার হয়ে কাইজার ভীষণ ভয় পেয়ে গেলেন এবং রাজকীয় বিচারক যুবরাজ ভন্ বালোকে নিজের ঘাড়ে সমস্ত দোষ তুলে নেওয়ার জন্য প্রস্তাব দিলেন। তিনি চেয়েছিলেন ভন্ বালোকে ঘোষণা করে দিতে যে তাঁর রাজাকে এই সমস্ত অবিশ্বাস্য উক্তি করার পরামর্শ তিনিই দিয়েছেন এবং সেজন্য তিনি সম্পূর্ণ দায়ী।

কিন্তু ভন্ বালো সে প্রস্তাব মেনে নিতে অসম্মতি জানালেন এবং প্রতিবাদ করে বললেন, "মহারাজ এটা আমার কাছে অবাস্তব বলে মনে হচ্ছে—কারণ জার্মানীর একটি মানুষও বিশ্বাস করবে না যে মহারাজকে আমি এ ধরণের উক্তি করার পরামর্শ দিয়েছি।"

তিনি উপলব্ধি করতে পারলেন কি মারাত্মক ভুল তিনি করেছেন। তিনি ক্রোধে জ্বলে উঠে বললেন, তুমি কি আমাকে একটা গর্দভ মনে কর?" তিনি ভীষণ চীৎকার করে বলে উঠলেন, "তুমি কি মনে কর তোমার পক্ষে কোন দোষাবহ কাজ করা সম্ভব নয়—তাই না?

ভন বালো জানতেন তাঁকে দোষী সাব্যস্ত করার আগে তাঁকে তাঁর যথেষ্ঠ প্রশংসা করা উচিত ছিল। কিন্তু সেটা করতে যেহেতু অনেক দেরী হয়ে গেছে তিনি পরবর্তী পর্যায়ে যে জিনিসটা করলেন সেটা সব থেকে উপযোগী হয়ে উঠল। সমালোচনা করার পরেই তিনি তাঁর প্রশংসা করলেন আর সেটা কাজ করল যাদুমন্ত্রের মত।

ভন্ বালো শ্রদ্ধামিশ্রিত বিনয়ের কণ্ঠে উত্তর দিলেন, "আমি আমার বক্তব্যের মন্দ কোন অর্থ করার কথা স্বপ্নেও ভাবিনি। মহারাজ বহু বিষয়ে আমাকে অতিক্রম করে গেছেন। শুধুমাত্র নৌবিভাগ এবং প্রতিরক্ষা সংক্রান্ত বিষয়ে নয় প্রাকৃতিক বিজ্ঞানেও তাঁর জ্ঞান অনন্ত বারিধির মত অপরিসীম। রেডিও প্রচারের মাধ্যমে মহারাজের গুণকীর্তনের কথা আমি অনেকবার শুনেছি। মহারাজ যখন বায়ুমানযন্ত্র, উইয়ারলেস টেলিগ্রাফি অথবা রঞ্জেন রে সম্বন্ধে বিশ্লেষণাত্মক ব্যাখ্যা করেন—আমি সেগুলো গভীর একাগ্রতার সঙ্গে মুগ্ধ হয়ে শুনি। মহারাজের ব্যাখ্যার মধ্যে কি গভীর জ্ঞানের প্রকাশ, ভাষার কি অপূর্ব ব্যঞ্জনা। আমি নিজে প্রাকৃতিক বিজ্ঞানের শাখাগুলোতে অত্যন্ত লজ্জাজনকভাবে অজ্ঞ। পদার্থবিদ্যা বা রসায়ন সম্বন্ধেও আমার বিশেষ কোন ধারণাও নেই—এমনকি সহজতম প্রাকৃতিক ঘটনার ব্যাখ্যা করাও আমার পক্ষে দুঃসাধ্য। কিন্তু ভন বালো বলতে থাকলেন, "ক্ষতিপূরণ হিসাবে ঐতিহাসিক বিষয়ে আমার সামান্য জ্ঞান আছে এবং সম্ভবত রাজনীতির ক্ষেত্রে বিশেষতঃ কূটনীতির ক্ষেত্রে আমি প্রয়োজনীয় কিছু গুণের অধিকারী।"

ভন্ বালোর কথা শুনে কাইজারের মুখটা খুশীতে উজ্জ্বল হয়ে উঠল। ভন্ বালো নিজেকে তুচ্ছ করে তাঁর প্রশংসা করেছেন।

এরপর কাইজার তাঁর অন্যায় ক্ষমা করে দিয়ে আনন্দের উজ্জ্বল হাসিতে মুখটাকে ভরিয়ে তুলে ভন্ বালোকে বললেন, "আমি আপনাকে সর্বদাই বলিনি যে আমরা একে অন্যের পরিপূরক। আমাদের উভয়ের সম্মিলিত থাকা উচিত এবং আমরা তা থাকব।"

তিনি আনন্দের আতিশয্যে ভন্ বালোর সঙ্গে বেশ কয়েকবার করমর্দন করলেন। পরের দিন তিনি উৎসাহ আনন্দে এত বিহ্বল হয়ে পড়েছিলেন যে তিনি তাঁর হাত দুটোকে মুষ্ঠিবদ্ধ করে বললেন, "যদি কেউ প্রিন্স ভন্ বালোর বিরুদ্ধে একটি শব্দও উচ্চারণ করে তাহলে আমি তার নাকে প্রচণ্ড জোরে একটা ঘুষি মারব।"

ভন বালো উপযুক্ত সময়ে নিজেকে রক্ষা করতে পেরেছিলেন কিন্তু দুর্ধর্ষ কূটনীতিবিদ হওয়া সত্ত্বেও তিনি ছোট্ট একটা ভুল করে ফেলেছিলেন। শুরুতে নিজের ন্যূনতা ত্রুটি এবং অক্ষমতা এবং কাইজারের শ্রেষ্ঠত্ব, প্রাধান্য এবং উৎকর্ষতা সম্বন্ধে আলোকপাত করেননি।

নিজের প্রতি হীন এবং অপরের প্রতি প্রশংসাসূচক বাক্য প্রয়োগ উদ্ধত, অহংকারী, গর্বিত কাইজারকে যদি একজন বিশ্বাসী এবং উৎসাহী বন্ধুতে পরিণত করতে পারে তাহলে কল্পনা করুন অবমাননা এবং প্রশংসা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের পারস্পরিক সম্পর্ককে কোন্ পর্যায়ে পৌঁছিয়ে দিতে পারে।

এই পদ্ধতি সঠিকভাবে প্রয়োগ বা ব্যবহার করতে পারলে মানুষের পরস্পরের মধ্যে এ সম্পর্কটা একটা অলৌকিক স্তরে পৌঁছিয়ে যায়।

একজন উপযুক্ত নেতা এই নীতিটি অনুসরণ করেন ঃ

অপরের সমালোচনা করার আগে নিজের ভুল সম্বন্ধে সচেতন হোন।

পঞ্চবিংশ অধ্যায়

নিজের মতামত অন্যের উপর চাপাবার চেষ্টা করবেন না

একসময় আমেরিকার জীবনীকারদের অধ্যক্ষা মিসেস ইডা টারবেলের সঙ্গে ডিনারের সৌভাগ্য লাভ করেছিলাম। আমি যখন তাঁকে বললাম আমি এই বইটা লিখছি—তখন তিনি আমার সঙ্গে জনসংযোগের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করতে রাজী হলেন। তাঁর কাছ থেকে জানতে পারলাম—যখন তিনি ওয়েন ডি, ইয়াং এর জীবনী লিখছিলেন—তিনি এমন একজন মানুষের সাক্ষাৎকার নেবার সুযোগ পেয়েছিলেন যিনি মিঃ ইয়াং এর সঙ্গে দীর্ঘ তিনবছর একই অফিসে কাজ করেছিলেন। এই ভদ্রলোকের কাছ থেকেই তিনি জেনেছিলেন—ওয়েন ডি, ইয়াং কখনও কাউকে সরাসরি আদেশ পালন করতে বলেন নি। তিনি আদেশ দেওয়ার পরিবর্তে পরামর্শ দেওয়া পছন্দ করতেন। মিঃ ইয়াং কখনও বলতেন না এটা করুন বা ওটা করুন অথবা এটা করবেন না বা ওটা করবেন না। তিনি বলতেন, এটা আপনি ভেবে দেখতে বা বিবেচনা করে দেখতে পারেন। অথবা, আপনার কি মনে হয় ওটাতে কাজ হবে? তাঁর কোন সহকারীর অফিসিয়াল চিঠি দেখে তিনি হয়ত বলতেন, আমরা যদি ব্যাপারটাকে এইভাবে বর্ণনা করতাম তাহলে চিঠিটা বোধহয় আরো সুন্দর হত। তিনি তাঁর পরিমণ্ডলের মানুষদের তার কাজগুলো নিজে নিজে করার সুযোগ দিতেন। তাঁকে তাঁর সহকারীদের কখনও কাজ করার কথা বলতে হত না। সেগুলো করত তারা স্বতঃপ্রণোদিত হয়েই—কিন্তু তাতে তারা যে ভুলভ্রান্তি করত তা থেকে তারা মূল্যবান শিক্ষালাভ করত।

এ ধরণের পদ্ধতি একটা মানুষকে তার ভুল সংশোধনের কাজটাকে সহজ করে তোলে। শুধু তাই নয় এ ধরণের পদ্ধতি একটা মানুষের মূল্যবোধকে সুরক্ষিত রাখে এবং তার মধ্যে তার নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ জাগিয়ে তোলে। এই পদ্ধতির প্রয়োগ একটা মানুষের মনে বিদ্রোহের পরিবর্তে সহযোগিতা এবং বন্ধুত্বের আকাঙ্খা সৃষ্টি করে।

সরাসরি যে আদেশ একটা মানুষের মনে ঘৃণা, বিদ্বেষ বা অসন্তোষের জন্ম দেয় তা স্বভাবতই দীর্ঘস্থায়ী হয়। এমনকি চূড়ান্ত মন্দ কোন পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণে আনার উদ্দেশ্যেও যদি সরাসরি আদেশ দেওয়া হয়—তাহলে তখনও মানুষের মানসিক অবস্থার কোন পরিবর্তন ঘটবে না এবং সরাসরি আদেশ দেওয়ার প্রভাব কার্য্যকরী থাকবে।

ডান সান্তারেলী নামে আমাদের একজন শিক্ষক তাঁর ক্লাসে বলেছিলেন—কিভাবে তাঁর একজন ছাত্র স্কুলে যাতায়াতের পথে নিয়মবিরুদ্ধ ভাবে তার গাড়ীটাকে পার্ক করে সেই রাস্তাটা বন্ধ করে দিয়েছিল। অন্য আর একজন ইন্সট্রাকটর ক্লাস রুমে ছুটে এসে খুব কড়া মেজাজে বললেন কার গাড়ী যাতায়াতের রাস্তাটাকে বন্ধ করে রেখেছে? যার গাড়ী সেই ছাত্রটি বলল যে সেটা তার গাড়ী। ইন্সট্রাকটর ভদ্রলোক সেই ছাত্রটির উদ্দেশ্যে চীৎকার করে বললেন, "গাড়ীটাকে এই মুহূর্তে ওখান থেকে সরিয়ে ফেল নাহলে আমি গাড়িটাকে একটা চেন দিয়ে বেঁধে টানতে টানতে অন্য জায়গায় সরিয়ে দেব।"

গাড়িটাকে যাতায়াতের রাস্তায় পার্ক করে ছাত্রটি ভুল করেছিল। সেই ঘটনার পর থেকে সমস্ত ছাত্র ইন্সট্রাকটরের আচরণে ভীষণভাবে ক্ষিপ্ত হয়ে উঠল শুধু তাই নয়, তারা সেই শিক্ষককে

উচিত শিক্ষা দিতে এবং তাঁর কর্মজীবনকে অতিষ্ঠ করে তুলতে সব রকম উপায় অবলম্বন করল।

শিক্ষকটি নিজেকে কিভাবে ছাত্রটির কাছে উপস্থাপিত করতে পারতেন, তিনি ছাত্রটিকে শান্তভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব নিয়ে বলতে পারতেন, "যাতায়াতের রাস্তায় পার্ক করা গাড়িটা কার?" এবং ক্রুদ্ধ না হয়ে ঠাণ্ডা মাথায় বুঝিয়ে বলতেন গাড়ীটা যদি ওখান থেকে সরিয়ে ফেলা হয়—তবে অন্যান্য গাড়ীগুলো ঐ রাস্তাটা দিয়ে যাতায়াত করতে পারবে। তাহলে ছাত্রটি সানন্দে গাড়ীটাকে সেখান থেকে সরিয়ে নিয়ে যেত এবং তার ও তার সহপাঠীদের মনে অসন্তোষ বা ক্ষোভ সৃষ্টি হত না এবং মনে মনে তারা ক্ষিপ্ত ও বিদ্বেষী হয়ে উঠত না।

প্রশ্নের মাধ্যমে একটা আদেশ সন্তোষজনক হয়ে উঠতে পারে। প্রায়শঃ এটা ঘটতে দেখা যায় যে আপনি যাকে প্রশ্ন করেন এটা সেই ব্যক্তির আভ্যন্তরীণ সৃজনশীলতার বিকাশ লাভে সহায়তা করে। মানুষ তাকে দেওয়া আদেশ সানন্দে স্বীকার করে নিতে পারে যদি সেই সিদ্ধান্তে তাদের কোন ভূমিকা থাকে যে সিদ্ধান্তটা আদেশ দেওয়ার কারণ হিসাবে বিবেচিত হয়।

দক্ষিণ আফ্রিকার জোহান্সবার্গের আইয়ান ম্যাক্‌ডোনাল্ড যখন ছোট একটা প্ল্যান্টের জেনারেল ম্যানেজার ছিলেন যে প্ল্যান্টটার বিশেষত্ব ছিল সূক্ষ্ম-যন্ত্রাংশ উৎপাদন করা সেসময় তাঁর একটা বিশাল অর্ডার পাওয়ার সৌভাগ্য হয়েছিল। প্ল্যান্টের মধ্যে বসেই সমস্ত কাজের পরিকল্পনা ঠিক করা হল এবং অর্ডার অনুযায়ী কাজগুলো সম্পূর্ণ করতে যতটা সময়ের প্রয়োজন হবে দেখা গেল—তাতে ঐ অর্ডারটা স্বীকার করে নেওয়ার কোন প্রশ্নই উঠতে পারত না। কর্মচারীদের তাদের কাজগুলোকে দ্রুত শেষ করে ফেলার আদেশ দেওয়ার পরিবর্তে তিনি সবাইকে একসঙ্গে ডেকে অবস্থার গুরুত্ব বোঝাবার চেষ্টা করলেন এবং তাদের বললেন কোম্পানীর কাছে এবং তাদের নিজেদের কাছে এটা কেমন মনে হতে পারে যদি তাদের পক্ষে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে অর্ডার দেওয়া জিনিসগুলো উৎপাদন করা সম্ভব হয়। তারপর তিনি তাদের প্রশ্ন করতে শুরু করলেন এইভাবে।

নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে এই অর্ডারগুলো শেষ করার জন্য এমন কি কোন উপায় আছে যেগুলো আমরা কার্য্যকরী করে তুলতে পারি?

আপনাদের মধ্যে এমন কি কেউ আছেন যিনি এই অর্ডারটা এ্যাকসেপ্ট করতে এই কারখানাতেই জিনিসগুলো উৎপাদন করার জন্য অন্যান্য উপায়ের কথা চিন্তা করতে পারেন।

কর্মচারীরা নানারকম মতামত দিলেন এবং অর্ডারটা স্বীকার করে নিতে উৎসাহিত করলেন। তাঁদের আচার আচরণ এবং কথাবার্তা থেকে এটা প্রমাণ হল যে তাঁরা কাজটা নিশ্চয়ই করতে পারবেন। তারপর নির্দিষ্ট সময়ে জিনিসগুলো উৎপন্ন হল এবং যথাসময়ে ডেলিভারীও দেওয়া হল।

সরাসরি আদেশ দেওয়ার পরিবর্তে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে কয়েকটি প্রশ্ন করুন।

ষড়বিংশ অধ্যায়

অপর ব্যক্তির মুখ রক্ষা করতে যত্নশীল হোন

কয়েক বছর আগে জেনারেল ইলেকট্রিক কোম্পানী কর্তৃপক্ষ চার্লস স্টেনমেজকে বিভাগীয় প্রধানের পদ থেকে অপসারিত করার সঙ্কোচজনক একটি পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছিলেন। যদিও

স্টেনমেজ ছিলেন অনন্যসাধারণ প্রতিভার অধিকারী কিন্তু তাঁকে যখন হিসাব বিভাগের প্রধানের পদে নিযুক্ত করা হল—তিনি নিজেকে একজন ব্যর্থ কর্মী হিসাবে প্রমাণ করলেন। তবুও কোম্পানী সাহস পেল না এই ভদ্রলোককে অপমানিত বা অসন্তুষ্ট করার। ভদ্রলোকের ভূমিকা ঐ কোম্পানীতে ছিল ভীষণভাবে অপরিহার্য। তাছাড়া তিনি ছিলেন অস্বাভাবিক অনুভূতিপ্রবণ। সুতরাং কোম্পানী তাঁকে একটা নূতন ধরনের পদের জন্য নির্বাচিত করলেন এবং সেই পরিপ্রেক্ষিতে তাঁকে দিলেন কনসাল্টিং ইঞ্জিনীয়ারের পদ। তাঁর আগের পদকে অপরিবর্তিত রেখে শুধু তার নূতন নামকরণ করা হল। আর অন্য ব্যক্তিকে দেওয়া হল বিভাগীয় প্রধানের দায়িত্ব।

তাতে স্টেনমেজের কোন ক্ষোভ রইল না। জি ই সি-র অফিসাররাও খুশী হলেন। কারণ তাঁরা তাঁদের সর্বাধিক অনুভূতিপ্রবণ তারকাকে সুকৌশলে সন্তুষ্ট রাখতে পারলেন—কোন সমস্যা বা জটিলতার সম্মুখীন না হয়ে। এইভাবে তাঁরা তাঁর মুখ রক্ষা করলেন।

কারোর মুখ রক্ষা করতে সাহায্য করার ব্যাপারে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেবার ব্যাপারটা কি অপরিহার্যভাবে গুরুত্বপূর্ণ? আমরা এই বিষয়টা কি কখনও ভেবে দেখার চেষ্টা করি? আমরা সর্বদা অন্যের ছিদ্রান্বেষণের চেষ্টা করি, তার উপর দোষারোপ করার চেষ্টা করি, তাকে ভয় দেখাই। অন্যান্য অনেকের সম্মুখে একটা শিশু বা কোন কর্মচারীর সমালোচনা করি। সে সময়ে আমরা একবারও ভেবে দেখিনা যে সমালোচিত ব্যক্তিটির আত্মসম্মান বা অহঙ্কারে আমরা কতটা আঘাত করছি? পক্ষান্তরে কয়েক মিনিটের সুপরিশীলিত চিন্তা, বিজ্ঞ বা বিবেকসম্পন্ন মানুষের মত দুই একটি প্রীতিপ্রদ সহানুভূতিসূচক উক্তি এতটা সুদূর প্রসারী যে তা তাকে সমালোচনার তীক্ষ্ণ দংশনের যন্ত্রণা থেকে মুক্তি দিতে পারে।

কর্মীদের উপর কর্তৃপক্ষের সমালোচনার অগ্নিবর্ষণ খুব একাট মজার ব্যাপার নয়। সমালোচনার তীক্ষ্ণ অগ্নিবানের আঘাত খুব একটা কৌতুককর ব্যাপারও নয়।

একজন সার্টিফায়েড পাবলিক অ্যাকাউনটেন্ট আমাকে যে একটা চিঠি লিখেছিলেন তার খানিকটা অংশ এখানে উল্লেখ করছি।

"আমাদের ব্যবসাটা অনেকটা সিজনাল। সুতরাং ইনকাম ট্যাক্সের কাজ শেষ হয়ে গেলে আমাদের প্রচুর কর্মীকে কাজ থেকে ছাড়িয়ে দিতে হয়।

আমাদের পেশায় একটা প্রবাদ বাক্য প্রচলিত আছে যে কেউ কুড়ুল চালাবার সুবিধাটা উপভোগ করতে পারে না। ফলে এইভাবে কাজগুলো দ্রুত শেষ করে ফেলার ব্যাপারটা একটা প্রথায় পরিণত হয়েছে। পুরনো কর্মীদের মধ্যে কেউ যদি আমাদের কাছে কোন কাজের সন্ধানে বা কর্মপ্রার্থী হয়ে আসেন তাহলে তাঁদের সঙ্গে আমরা কথা বলি এইভাবে,

বসুন মিঃ স্মিথ, সীজন এখন শেষ হয়ে গেছে। সুতরাং এই মুহূর্তে আপনার জন্য কোন কাজের ব্যবস্থা করতে পারছি না। আপনার পক্ষে এটা বোঝা নিশ্চয় অসুবিধা হচ্ছে না যে সীজন-এর প্রচণ্ড ব্যস্ততার সময়ে আপনাকে কাজে নিযুক্ত করতে হয়েছিল ইত্যাদি ইত্যাদি।

যে সমস্ত কর্মপ্রার্থীর কাছে আমরা এই ধরনের কথা বলতে বাধ্য হই তাঁদের উপরে পড়ে চূড়ান্ত হতাশার প্রভাব এবং তাঁরা সমস্ত কাজে নিশ্চেষ্ট হয়ে পড়েন। তাঁদের মধ্যে অধিকাংশই এ্যাকাউন্টস্-এর কাজে জীবন কাটিয়ে দেন এবং যে প্রতিষ্ঠানে তাঁরা কাজ করেন সেই প্রতিষ্ঠানের প্রতি তাঁদের নিষ্ঠা বা আন্তরিকতা থাকে না—ফলে হঠাৎই তাঁরা তাঁদের কাজ থেকে বরখাস্ত হন।

এই অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আমাদের সীজনাল কর্ম্মীদের সম্বন্ধে একটু বিবেচনার আশ্রয় নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম, কেবল শীতের সময়ে তাঁদের কাজের বিষয়ে অনেক চিন্তা ভাবনা করার পর প্রত্যেককে ডেকে পাঠালাম এবং তাঁদের উদ্দেশ্যে বললাম, "মিঃ স্মিথ আপনাকে দেওয়া কাজের দায়িত্ব যে আপনি সুষ্ঠুভাবে পালন করেছেন (যদি তিনি করে থাকেন) তার জন্য আমাদের এই প্রতিষ্ঠানের অনেক উপকার হয়েছে।

আপনাকে সে সময় নেওয়ার্কে পাঠিয়েছিলাম একটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজের দায়িত্ব দিয়ে। আপনি স্পটে ছিলেন এবং সম্পূর্ণ সফল হয়ে ফিরে এসেছিলেন। আপনাকে আমরা জানিয়েছিলাম এই সংস্থা আপনার জন্য কতটা গর্বিত বোধ করছে। আপনি যে বিশেষ জ্ঞান ও ক্ষমতা অর্জন করেছেন সে বিষয়ে আমাদের বিন্দুমাত্র সন্দেহের অবকাশ নেই। আমার বিশ্বাস আপনি যেখানেই কাজ করুন না কেন অনেক দূর এগিয়ে যাবেন। আপনার উপর এই প্রতিষ্ঠানের যথেষ্ট আস্থা আছে। আমরা চাই না আপনি সেটা ভুলে যান।

এ ধরনের উপস্থাপনায় এই সমস্ত মানুষেরা মানসিক শান্তি এবং সুন্দর এক অনুভূতি নিয়ে ফিরে যান। তাঁরা কখনও হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েন না বা নিশ্চেষ্ট হওয়ার প্রবণতা তাঁদের মধ্যে গড়ে ওঠে না। তাঁরা জানেন, ইতিপূর্বে আমরা যদি তাঁদের জন্য কিছু করে থাকি তাহলে আমরা আবার তাঁদেরকে পুণর্নিয়োগ করব। সত্যিকারের যখন তাঁদেরকে আমাদের প্রয়োজন হয় তাঁরা গভীর আন্তরিকতা নিয়ে আমাদের কাছে উপস্থিত হন।

আমাদের কোর্সের একটা সেসানে ক্লাসের দুজন সদস্য ছিদ্রান্বেষণের অকার্য্যকরী ফলাফল বনাম অপরের মুখ রক্ষা করতে সাহায্য করার যথার্থ ফলাফল সম্বন্ধে আলোচনা করছিলেন।

পেনসিলভ্যানিয়ার হ্যারিসবার্গের ফ্রেড ক্লার্ক একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করেছিলেন যেটা তাঁর কোম্পানীতে ঘটেছিল।

তিনি ঘটনাটা যেমন বর্ণনা করেছিলেন—সেটা এখানে বিবৃত করা হল। "আমাদের প্রতিষ্ঠানের উৎপাদনের সমস্যা নিয়ে ভাইস প্রেসিডেন্ট একটা মিটিং ডাকলেন। সেই সভাতে আমাদের সংস্থার একজন প্রডাকসান সুপারভাইজারের উৎপাদন পদ্ধতি সম্বন্ধে তাঁকে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন করেছিলেন। তিনি আক্রমণাত্মক স্বরে সুপারভাইজারের ত্রুটিপূর্ণ কাজের তীব্র সমালোচনা করছিলেন। প্রডাকসান সুপারভাইজার সহকর্ম্মীদের উপস্থিতিতে নিজের অসম্মান ও অপমান এড়াতে উত্তর দেওযার সময় চতুরতার আশ্রয় নিয়েছিলেন। এতে ভাইস প্রেসিডেন্ট প্রচণ্ড ক্রুদ্ধ হয়ে তাঁকে গালিগালাজ করলেন এবং মিথ্যাবাদী বলে অভিযুক্ত করলেন।

এ ধরনের পরিস্থিতি সৃষ্টি হওয়ার আগে উভয়ের মধ্যে যে প্রীতিপূর্ণ একটা সম্পর্ক ছিল সেটা কয়েক সেকেণ্ডের মধ্যে ধ্বংস হয়ে গেল। এই সুপারভাইজার যিনি একজন দক্ষ এবং কোম্পানীর কাছে বিশেষ প্রয়োজনীয় একজন কর্ম্মী ছিলেন এই ঘটনার পর থেকে তিনি কোম্পানীর কাছে অনুপযোগি এবং মূল্যহীন হয়ে পড়লেন। কয়েক মাস পরে তিনি আমাদের প্রতিষ্ঠানের কাজ ছেড়ে দিয়ে অন্য আর একটি প্রতিযোগি সংস্থায় যোগ দিলেন।

আমাদের ক্লাসের অন্য আর একজন সদস্য এ্যানা ম্যাজোন উল্লেখ করলেন তাঁর কাজের ক্ষেত্রেও একই ধরনের ঘটনা ঘটেছিল। কিন্তু কর্তৃপক্ষের আচরণ এবং ফলাফলের মধ্যে উভয় ক্ষেত্রে কি বিরাট প্রভেদ!

মিস ম্যাজোন খাদ্য সামগ্রীর মার্কেটিং সম্বন্ধে একজন বিশেষজ্ঞ। তাঁকে যে প্রথম গুরুত্বপূর্ণ

দায়িত্বটি দেওয়া হল সেটা হল মার্কেটিং-এর ক্ষেত্রে নূতন একটা প্রডাকটকে পরীক্ষা করে দেখা। তিনি ক্লাসে বললেন, নানা ধরনের পরীক্ষা নিরীক্ষা করে ফলাফলটা যখন জানতে পারলাম আমি সম্পূর্ণ হতাশ হয়ে পড়লাম। আমি আমার পরিকল্পনায় মারাত্মক একটা ভুল করে ফেলেছিলাম। দেখলাম সমস্ত পরীক্ষাগুলো আবার নূতন করে করতে হবে। যখন মিটিং-এ আমার বসের সঙ্গে আলোচনা করার মত সময় দিতে পারলাম না তখন পরিস্থিতি আরো জটিল হয়ে উঠল। কিন্তু ঐ মিটিং-এই আমাকে প্রজেক্ট-এর উপর রিপোর্ট পেশ করতে হবে।

যখন আমাকে রিপোর্ট সাবমিট করার জন্য ডাকা হল—আমি ভীষণ নার্ভাস হয়ে কাঁপতে শুরু করলাম। আমি যেটা করতে পারতম সেটা হল কান্নায় ভেঙ্গে পড়া থেকে নিজেকে সংযত করা। আমি দৃঢ়তার সঙ্গে স্থির করলাম-এক ফোটাও চোখের জল ফেলব না। যা হোক, সংক্ষেপে আমি রিপোর্টটা তৈরী করে ফেললাম এবং এই মর্ম্মে একটা বিবৃতি দিলাম যে আগামী মিটিং এর আগে আমি সমস্ত বিষয়টি নিয়ে আর একবার নূতন ভাবে এক্সপেরিমেন্ট করে দেখতে চাই। তারপরে আমি আমার চেয়ারটায় চুপচাপ বসে রইলাম। ভয় হল আমার বস রিপোর্টটা পড়ে রাগে ফেটে পড়বেন।

কিন্তু বাস্তবক্ষেত্রে যেটা ঘটল—তিনি আমার কাজের জন্য ধন্যবাদ জানালেন এবং মন্তব্য করলেন একটা নূতন প্রজেক্টে একজন মানুষের ভুল হওয়া মোটেই অস্বাভাবিক কোন ব্যাপার নয় এবং তিনি বিশ্বাস করেন যে পুনরায় পর্য্যবেক্ষণ নিশ্চয়ই কোম্পানীর কাছে সঠিক এবং অর্থপূর্ণ হবে। তিনি আমার সহকর্ম্মীদের সকলের সম্মুখে আমাকে এই বলে আশ্বস্ত করলেন যে আমার উপর তাঁর যথেষ্ট বিশ্বাস আছে এবং তিনি জানেন আমি এ ব্যাপারে যথাসাধ্য চেষ্টা করেছি। তিনি আরো উল্লেখ করলেন, এটাও তিনি জানেন যে অমি যথেষ্ট দক্ষ হওয়া সত্ত্বেও অভিজ্ঞতার অভাবই আমার ব্যর্থতার জন্য সর্বাংশে দায়ী।

আবার কখনও আমার বসের কাছে আমি যেন ব্যর্থ প্রমানিত না হই—এরকম একটা শপথ বাক্য মনে মনে উচ্চারণ করে মাথা উঁচু করে মিটিং থেকে বেরিয়ে এলাম।

যদি আমরা সম্পূর্ণ সঠিক হই এবং অপরের নিশ্চিতভাবে ভুল হয় তাহলে তাকে মুখ রক্ষা করতে সাহায্য না করে আমরা আমাদের অহংবোধকে নষ্ট করি। একজন বিখ্যাত ফরাসী বিমান অপারেটর এবং সাহিত্যিক বলেছিলেন, "আমার এমন কিছু বলার বা করার অধিকার নেই যাতে একজন মানুষ তার নিজের কাছে মূল্যবোধ হারিয়ে ফেলে। আমি তার সম্বন্ধে কি ভাবি সেটা যতটা না গুরুত্বপূর্ণ, সে নিজের সম্বন্ধে কি ভাবছে সেটা তার থেকে অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ। তাছাড়া একজন মানুষকে তার মর্য্যাদায় আঘাত করা মারাত্মক অপরাধ।"

অপর ব্যক্তিকে তার মুখ রক্ষা করতে দিন।

সপ্তবিংশ অধ্যায়

আন্তরিকভাবে প্রশংসা করে মানুষকে উন্নতির পথে অগ্রসর হতে সহায়তা করুন

ডিম কার্লোর পেশা ছিল কুকুর আর ঘোড়ার খেলা দেখানো। তিনি তাঁর সমস্ত জীবনব্যাপি নানা দেশ ঘুরে ঘুরে খেলা দেখাতেন। এইভাবেই তাঁর সঙ্গে আমার পরিচয় হয়েছিল। নূতন নূতন কুকুরদের নিত্য নূতন কায়দায় শিক্ষা দিতে দেখে আমি খুব আনন্দ পেতাম। আমি লক্ষ্য

করতাম কুকুরগুলো খেলাতে সামান্য উন্নতি করলেই তিনি তাদের গায়ে হাত বুলিয়ে পিঠ চাপড়ে আদর করতেন, প্রশংসা করতেন। বেশী করে মাংস খেতে দিয়ে তাদের প্রতি তাঁর আন্তরিকতা প্রকাশ করতেন। এইভাবে তাদের মধ্যে ভালবাসা সঞ্চার করে ডিম কালো খেলার প্রতি তাদের আগ্রহ জাগিয়ে তুলতেন।

পদ্ধতিটা অত্যন্ত পুরানো হলেও যুগ যুগ ধরে পশুদের প্রশিক্ষণের জন্য এ ধরনের পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

আমরা এটা ভেবে নিজেরাই অবাক হই আমরা যে পদ্ধতি বা নীতি পশুদের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করি আমরা কেন তা মানুষের ক্ষেত্রে ব্যবহার করি না? চাবুক না মেরে আমরা তো তাদের মাংস দিতে পারি, সমালোচনার পরিবর্ত্তে কেন আমরা তাদের প্রশংসা করি না। আমাদের উচিত কেউ যদি সামান্য উন্নতি করে, তাহলে তার প্রশংসা করা যাতে সে আরো বেশী উন্নতির জন্য আগ্রহী ও উৎসাহী হয়ে ওঠে।

লুইস, লজ এই নীতির সার বস্তুটিই মনে প্রাণে গ্রহন করেছিলেন এবং বিশ্বাস করতেন সামান্য প্রশংসার দ্বারা মানুষের মনোভাব বা চিন্তা ধারার পরিবর্ত্তন ঘটানো সম্ভব। তিনি সিংসিং কারাগারের একজন প্রচণ্ড প্রতাপশালী ওয়ার্ডেন ছিলেন। যখন আমি এই অধ্যায়টা রচনা করছিলাম তখন তাঁর কাছ থেকে একটা চিঠি পাই। তাতে তিনি জানিয়েছিলেন, অপরাধীদের কৃত অপরাধের জন্য সর্বদা তাদের সমালোচনা ও নিন্দা না করে তাদের প্রশংসা করলে তাদের কাছ থেকে যে অনেক বেশী সহযোগিতা পাওয়া যায় সেটা আমি উপলব্ধি করেছি।

একজন মানুষের জীবনের গতিপথ পরিবর্ত্তনে প্রশংসার ভূমিকা যে অসামান্য তার প্রমাণ আছে সাহিত্য, ইতিহাস, কাব্য, ও ধর্ম্মগ্রন্থে।

উদাহরণ হিসাবে একটি কিশোর শ্রমিকের কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। বছর পঞ্চাশেক আগে সে কাজ করত একটা কারখানায় আর মজুরি হিসাবে যে অর্থ সে উপার্জন করত তাতে কায়ক্লেশে জীবন ধারনের রসদটুকু যোগাড় করতে পারত মাত্র। কারখানায় শ্রমিকের কাজ করলেও তার দুর্নিবার আকাঙ্খা ছিল একজন বিখ্যাত গায়ক হবার। কিন্তু তার সঙ্গীত শিক্ষক তাকে উৎসাহ দেবার বদলে তার সমালোচনা করে বলতেন, "তোমার গানের গলাই নেই তো তুমি গান গাইবে কি? তোমার গলার স্বর শুনলে মনে হয় যেন জানালার খড়খড়ির শব্দ।"

সম্ভবত এই ছেলেটির নাম আপনারা শুনেছেন। তার নাম কারুসো। গানের জগতে সে খ্যাতির উচ্চশিখরে উঠতে পেরেছিল। তার মায়ের প্রশংসা এবং উৎসাহই তাকে ঐ স্তরে উন্নীত হতে সাহায্য করেছিল। কারুসোর মা ছিলেন এক গরীব চাষীর মেয়ে। তিনি তাঁর ছেলেকে স্নেহে-আদরে জড়িয়ে ধরে প্রশংসা করে বলতেন তার গানের গলা কি অপূর্ব। অনেক কষ্টে তাঁর মা তাকে গান শেখানোর ব্যবস্থা করেছিলেন। তার মায়ের প্রশংসা আর অনুপ্রেরণায় কারুসোর জীবনের গতিপথ আমুল পরিবর্ত্তিত হয়ে গেল।

একজন যুবকের মনে তীব্র আকাঙ্খা ছিল যশস্বী সাহিত্যিকের গৌরব অর্জন করা। কিন্তু পারিপার্শ্বিতা তাকে সাহায্য তো করেইনি উপরন্তু নানাভাবে প্রতিকূলতা সৃষ্টি করে গেছে। স্কুল জীবন ছিল মাত্র চারবছরের। ঋণ পরিশোধের অক্ষমতার জন্য তাকে বেশ কয়েক বছর কয়েদবাস করতে হয়েছিল। চূড়ান্ত অভাব অনটন এবং দারিদ্র্যের দুঃসহ যন্ত্রণা সহ্য করতে না পেরে শেষ পর্য্যন্ত তাকে ইঁদুরভর্ত্তি আলোবাতাসহীন বদ্ধ গুদামঘরের মধ্যে বসে দিনের পর দিন বোতলে

লেবেল আঁটার কাজ করে যেতে হয়।

লণ্ডনের বস্তি অঞ্চলের কোথাও ছিল সেই জায়গাটা। নিজের কাজের প্রতি তার এতটাই বিশ্বাস ছিল সে অতি সঙ্গোপনে গভীর রাতের ডাকে তার পাণ্ডুলিপি প্রকাশকের কাছে পাঠিয়ে দিত। কিন্তু দুঃখের বিষয় প্রকাশকের পছন্দ হল না তার লেখা গল্প। এইভাবে অনেকগুলো গল্প পাঠাবার পর হঠাৎ একটি প্রকাশক সংস্থা তার একটি গল্প মনোনীত করলেন, কিন্তু তার জন্য সে এক ফার্দিংও পারিশ্রমিক পেল না, কিন্তু পেল শুধু অকৃত্রিম প্রশংসা ও আন্তরিক স্বীকৃতি।

এই প্রশংসা আর স্বীকৃতি তাঁর জীবনের গতিপথ আমূল বদলে দিল। নাহলে সম্ভবত ইঁদুরভর্ত্তি অন্ধকার একটা কামরার মধ্য বসে বোতলে লেবেল আঁটতে আঁটতে সারাটা জীবন তাকে কাটিয়ে দিতে হত। এই ছেলেটি কে সেটা কি আপনারা অনুমান করতে পারেন? এই ছেলেটির নাম চার্লস ডিকেন্স। যিনি পরবর্ত্তীকালে বিশ্বখ্যাত সাহিত্যিক হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছিলেন।

খ্যাতনামা ঔপন্যাসিক ঐতিহাসিক ও সমাজতত্ত্ববিদ এইচ, জি (হার্বার্ট, জর্জ) ওয়েলস প্রথম জীবনে চরম দারিদ্র্য, হতাশা, দুঃখ-কষ্ট-যন্ত্রণার শিকার হয়েছিলেন। তাঁকেও একটা অন্ধকার, গুদাম ঘরে বসে দিনে চোদ্দ ঘন্টা পরিশ্রম করতে হত। সকাল পাঁচটায় উঠে বিশাল একটা গুদামঘর পরিষ্কার করতে হত। মাঝে মাঝে অমানুষিক ক্লান্তিতে তিনি ভেঙ্গে পড়তেন। এই দুঃখ-কষ্টের জীবন তাঁর কাছে দুঃসহ হয়ে উঠেছিল।

দুবছর এইভাবে দুঃখ-কষ্ট দারিদ্র্যের সঙ্গে লড়াই করে তিনি ক্লান্ত বিধ্বস্ত হয়ে পড়েছিলেন।

একদিন ঘুম থেকে উঠেই সকালের সামান্য খাবারের জন্য অপেক্ষা না করে পনেরো মাইল পায়ে হেঁটে মার সঙ্গে দেখা করতে গেলেন সেখানে তাঁর মায়ের উপর সমস্ত পরিবারের তত্ত্বাবধানের দায়িত্ব ছিল।

তিনি দুঃখে-কষ্ট যন্ত্রণায় প্রায় পাগলের মত হয়ে উঠেছিলেন। মাকে দেখেই তাঁর সমস্ত ব্যথা-বেদনা-বাঁধ ভাঙ্গা জলস্রোতের মত অশ্রুজল হয়ে অজস্র ধারায় ঝরে পড়তে লাগল। মাকে তিনি তাঁর অসহায় দুঃখ যন্ত্রণাময় জীবনের কথা শোনাতে লাগলেন। তিনি এও জানালেন—ঐ গুদামে যদি কাজ করতে হয় তাহলে আত্মহত্যার মাধ্যমে শান্তির পথ খুঁজে নেওয়ার চেষ্টা করবেন।

তারপর তিনি তাঁর অসহায় অবস্থার কথা জানিয়ে তাঁর প্রাক্তন স্কুলশিক্ষিকার কাছে বিস্তৃত এখানা চিঠি লিখলেন। তাতে তিনি উল্লেখ করেছিলেন—যে বেঁচে থাকার আকাঙ্খা তাঁর কাছে নিরর্থক হয়ে গেছে—কারণ দৈনন্দিন জীবনের সীমাহীন যন্ত্রণাময় গ্লানি তাঁর কাছে দুঃসহ হয়ে উঠেছে।

চিঠির উত্তরে পূর্ব্বতন শিক্ষিকা লিখলেন যে সে সব থেকে বুদ্ধিমান। এভাবে ভেঙ্গে পড়া তার পক্ষে শোভা পায় না। চেষ্টা করলে সে অনেক ভাল কিছু করে দেখাতে পারবে। তিনি তাঁকে একজন শিক্ষকের পদে নিয়োগ করতে চাইলেন।

ছোট্ট এমন একটি প্রশংসা বাক্যে তাঁর জীবনধারা সম্পূর্ণ বদলে গেল। তিনি মৃত্যুর আগে ইংরেজী সাহিত্যের ক্ষেত্রে অবিস্মরণীয় কীর্ত্তি স্থাপন করে গেছিলেন। সাতাত্তরটি অমূল্য গ্রন্থ রচনা করে তিনি উপার্জন করেছিলেন দশলক্ষ ডলার।

লরেন্স টিবেট বিয়ের পরে তাঁর স্ত্রীকে নিয়ে ক্যালিফোর্নিয়ায় বাস করতেন। এটা ১৯২২ সালের ঘটনা। রবিবার গীর্জায় গান গেয়ে এবং বিয়ের অনুষ্ঠানে গান গেয়ে তিনি যে অর্থ উপার্জন করতেন তাতে তাদের স্বামী স্ত্রীর অতি কষ্টে জীবিকা নির্বাহ হত। শহরে বেশী ভাড়া দিয়ে থাকা

সম্ভব ছিল না বলে আঙুর ক্ষেতের মাঝখানে একটা ভাঙা চোরা ভাড়া বাড়ীতে বাস করতেন। এত কষ্টের পরেও বছরের অধিকাংশ সময় বাড়ী ভাড়া বাকী পড়ে যেত। মাঝে মাঝে পরিস্থিতি এতই শোচনীয় হয়ে উঠত যে শুধুমাত্র আঙ্গুর খেয়েই দিন কাটাতে হত। দিনের পর দিন এইভাবে দারিদ্র্যের সঙ্গে লড়াই করতে গিয়ে হতাশায় ভেঙ্গে পড়তেন। শেষ পর্যন্ত তিনি স্থির করলেন গানের পেশা ছেড়ে দিয়ে লরি বিক্রীর দালালি করবেন, এরকম সময়ে রিউপার্ট হিউজেস তাঁর গান শুনে—প্রশংসা করে বলেছিলেন—তোমার গানের গলা এত সুন্দর—তুমি নিউ-ইয়র্কে গিয়ে গান শেখার চেষ্টা করছ না কেন?

রিউপার্ট হিউজেসের প্রশংসায় উৎসাহিত হয়ে তিনি আড়াই হাজার ডলার ধার করে নিউইয়র্কের পথে পাড়ি দিলেন এবং সেখান থেকেই তিনি উন্নততর সমৃদ্ধশালী এক নুতন জীবনে প্রবেশ করলেন।

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর উইলিয়াম জেমস বলেছিলেন, "আমরা আমাদের শারীরিক এবং মানসিক সম্পদের অর্ধেক সম্পর্কে সচেতন এবং তার মাত্র সামান্যতম অংশকে কাজে লাগাই।"

অধিকাংশ মানুষ সীমিত একটা পরিমণ্ডলের মধ্যে বাস করতে ভালবাসে অর্থাৎ তার মধ্যে অসাধারণ সমস্ত শক্তির অস্তিত্ব থাকলেও সে সেগুলোকে উপযোগি করে তুলতে সচেষ্ট হয় না।

উপরের আলোচনা থেকে এটা উপলব্ধি করা সহজ হবে যে একমাত্র প্রশংসার সাহায্যে মানুষের আভ্যন্তরীন সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করা সম্ভব হয়। কাউকে ক্ষুব্ধ, বিরক্ত বা অসন্তুষ্ট না করে তার মনোভাবের পরিবর্ত্তনের জন্য মনে রাখবেন এই পরামর্শ ঃ—

একজন মানুষকে তার সামান্যতম উন্নতিতে প্রশংসা করুন আর তা করুন অকৃত্রিমভাবে এবং আন্তরিকতার সঙ্গে।

অষ্টবিংশ অধ্যায়

আন্তরিকতার সঙ্গে প্রশংসা করুন

আমার বান্ধবী মিসেস আর্নেস্ট জেন্ট একজন পরিচারিকা নিয়োগের ব্যাপারে তার পূর্বতন মনিবের কাছে তার সম্বন্ধে জানতে চাইলেন কিন্তু সেই মনিবের কাছ থেকে তার সম্বন্ধে পূর্ণ প্রশংসা পত্র পেলেন না।

যেদিন পরিচারিকা কাজ করতে এলো বান্ধবী তাঁকে বললেন, "নেলী, তুমি আগে যে বাড়ীতে কাজ করতে আমি সেখানে টেলিফোন করে জানতে পারলাম তুমি যথেষ্ট সৎ এবং বিশ্বাসী—তুমি বাচ্চাদের যেমন পরিচর্য্যা কর তেমনি তোমার রান্নার হাত অত্যন্ত চমৎকার, কিন্তু ঘরবাড়ী পরিচ্ছন্ন রাখা কিংবা তোমার পোষাক পরিচ্ছদের ব্যাপারে তোমার অনেক অবহেলা আছে।

আমার মনে হয় তিনি তোমার সম্বন্ধে যা বলেছেন তা সঠিক নয়, তুমি যে সুন্দর এবং পরিচ্ছন্ন পোষাক পরে আছ —তাতে প্রমান হয় যে তিনি সত্যি কথা বলেন নি। আমি তো দেখছি পোষাক পরিচ্ছদের ব্যাপারে তুমি যতটা সচেতন আমার বিশ্বাস বাড়ীঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার ব্যাপারে নিশ্চয় তুমি ততটাই সচেতন। আমার ধারনা সম্বন্ধে আমি বাজী রাখতে পারি। নিশ্চয়ই আমরা পরস্পরের সঙ্গে সুন্দর মানিয়ে চলতে পারব।

সেদিন থেকে নেলী বাড়ী ঘর যেমন সুন্দর ভাবে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখতে শুরু করল অন্যান্য কাজও যথাসাধ্য সে নিখুঁতভাবে সম্পন্ন করতে চেষ্টা করল যাতে সে মিসেস জেন্টের কাছে তাঁর ধারণা অনুযায়ী নিজের সুনাম বজায় রাখতে পারে।

মিসেস জেন্টের কাছে কাজের প্রতি নিজের নিষ্ঠা এবং ভালবাসা প্রমান করার জন্য সে কয়েকঘন্টা অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে লাগল। মিসেস জেন্ট তাতে বেশ খুশী হলেন এবং উভয়ের মধ্যে খুব সুন্দর সম্পর্ক গড়ে উঠল।

বল্ডউইন মোটর কোম্পানীর প্রেসিডেন্ট স্যামুয়েল ভক্লেইন বলেন, "কোন ব্যক্তিকে পরিচালিত করা বা তাকে নিজের মতে নিয়ে আসা আদৌ কঠিন হয় না যদি তার উদ্দেশ্যে কিছু প্রশংসনীয় উক্তি করা যায়।"

কোন মানুষকে নিজের প্রতি আগ্রহী করে তুলতে হলে বা তার উন্নতি কিংবা সাফল্যে সহায়তা করার জন্য তার সহজাত কোন গুণের প্রশংসা করুন। এমন আন্তরিকতার সঙ্গে সে কথা বলুন যাতে তার দৃঢ় বিশ্বাস হয় যে সে প্রকৃতই সেই গুনটির অধিকারী এবং সেটা অত্যন্ত মূল্যবান।

শেক্সপীয়ার বলেছিলেন, "আপনার মধ্যে যদি বিশেষ কোন গুনের অস্তিত্ব না থাকে তাহলেও আপনার ভাবে যেন প্রকাশ পায় সত্যিই আপনি সেই গুনটির অধিকারী।"

কোন মানুষের মধ্যে ঐ বিশেষ গুনটি না থাকলেও, যদি আপনি তাকে সেই গুনটির বিষয়ে প্রশংসা করেন তাহলে আপনার সে বিষয়ে বিশ্বাস বা ধারণাকে সত্যি প্রমাণ করার জন্য সে সেই গুন অনুযায়ী কাজ করবে।

জর্জেট শেব্ল্যাঙ্ক তাঁর রচিত 'সুভেনিরস অফ মাই লাইফ'—গ্রন্থে প্রশংসার মাধ্যমে বেলজিয়ামের এক অতি সাধারণ মেয়ের জীবনের পরিবর্ত্তনের একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করেছেন।

কাছাকাছি একটা হোটেল থেকে শেব্ল্যাঙ্কের খাবার নিয়ে আসত চোখ ট্যারা, পায়ের খুঁতযুক্ত শরীরের বিভিন্ন দিক থেকে প্রতিবন্ধী একটি মেয়ে। সকলের কাছে সে ডিম ধোওয়া মেরী নামে পরিচিত ছিল। কারন ডিম ধোওয়ার কাজ করে সে জীবিকা নির্বাহ করত।

একদিন সে মিস্ শেব্ল্যাঙ্কের জন্য খাবারের প্লেট নিয়ে অপেক্ষা করছিল, তার দিকে তাকিয়ে শেব্ল্যাঙ্ক তাকে বললেন, "মেরী তোমার মধ্যে যে কত গুন আছে তা তুমি নিজেই জাননা।"

কথাটা শুনে মেরী তার তীব্র মানসিক আবেগকে অনেক কষ্টে সংযত করে ধীরে ধীরে খাবারের প্লেটটাকে টেবিলে নামিয়ে রাখল। তারপর একটা দীর্ঘশ্বাস ফেলে বলল—"আপনি যা বলছেন তার অর্থ বুঝতে পারছি না আর কথাটা বিশ্বাসও করতে পারছি না।" সে উত্তর দিল বুদ্ধিমতী একটি মেয়ের মত।

নিজে সে ভাল কিছু এই রকম একটা বিশ্বাসের জোরে তার নিজের মধ্যে পরিবর্ত্তন ঘটে গেল। নিজের শারীরিক সৌন্দর্য্য সম্পর্কে সে সচেতন হয়ে উঠল এবং সে বিষয়ে গভীর মনোযোগ দিতে শুরু করল। ধীরে ধীরে তার যৌবনের দীপ্তি ফুটে উঠতে শুরু করল।

দুমাস পরে মেরী নিজের বিয়ের খবরটা জানাতে এসেছিল। ডিম ধোয়া মেরীকে শেব্ল্যাঙ্ক সম্মানের সঙ্গে বেঁচে থাকতে উৎসাহিত করেছিলেন। এই সম্মান এবং মর্য্যাদাবোধই মেরীর জীবনের গতিপথ বদলে দেয়।

হেনরী ক্লে বিসনার, ফ্রান্সের সেনাবাহিনীর অন্তর্ভুক্ত আমেরিকার সৈনিকদের চরিত্র পরিবর্ত্তনের জন্য এই পদ্ধতি অবলম্বন করেছিলেন। জেনারেল জেমস জি হার্বার্ড বিসনারকে বলেছিলেন

ফ্রান্সের আমেরিকান সৈন্যবাহিনী আদর্শবাদী এবং অত্যন্ত নিয়মনিষ্ঠ। তিনি তাঁর জীবদ্দশায় এদের মত কাউকে দেখেননি।

বিসনার তাঁর সেনাবাহিনীর পক্ষে যে উক্তি করেছিলেন তা আমাদের কাছে একটা চিঠির মাধ্যমে উল্লেখ করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, "জেনারাল হার্বাডের প্রশংসাসূচক কথাগুলোর মধ্যে সত্যতা না থাকলেও তাঁর ঐ প্রশংসা তাদের ঐ অবস্থায় উন্নীত হতে উৎসাহিত করবে।"

ধনী দরিদ্র, ভিক্ষুক চোর সকলকেই যদি সৎ এবং আদর্শ মানুষ হিসাবে প্রশংসা করা যায় তাহলে তারা প্রত্যেকে সৎ হিসাবে নিজেদের প্রমান করার চেষ্টা করবে।

লজ যখন সিং সিং কারাগারের দায়িত্বে ছিলেন সে সময় তিনি অপরাধীদের সম্বন্ধে বলেছিলেন কোন অপরাধীর মানসিকতা বা মনোভাবের পরিবর্তন করতে গেলে তার সঙ্গে কথা বলার সময় তাকে একজন সম্মানিত ব্যক্তির মর্য্যাদা দিতে হবে, তার সঙ্গে করতে হবে আন্তরিক এবং ভদ্র আচরণ।

সে যে আপনার সমপর্য্যায়ের একজন মানুষ সে বিষয়ে আপনার উদার মনোভাব গড়ে তুলতে হবে। এতে তার আত্মবিশ্বাস ফিরে আসবে এবং মনে করবে যে কেউ একজন তাকে বিশ্বাস করে।

লজের এই পরামর্শ অলীক-মিথ্য বা কোন ক্রমেই উপেক্ষনীয় নয়। এর মধ্যে আছে যথেষ্ট বাস্তবতা। কারণ তিনি ছিলেন যথেষ্ট বিচক্ষণ এবং সুকৌশলী একজন মানুষ।

সুতরাং কারোর মানসিকতা বা মনোভাবের পরিবর্ত্তন ঘটাতে গেলে তাকে মর্য্যাদাহানিকর কিংবা অসম্মানজনক কোন কথা না বলে নীচের এই নীতিটি আন্তরিক ভাবে অনুসরণ করার চেষ্টা করুন—

মানুষকে যে বিষয়ে আপনি প্রশংসা করবেন সে নিজেকে সেই বিষয়ে দক্ষ বা পারদর্শী একজন মানুষ হিসাবে প্রমান করার চেষ্টা করবে।

ঊনত্রিংশ অধ্যায়

প্রশংসা ও উৎসাহ দিয়ে একজনের ত্রুটি সংশোধনে সহায়তা করুন

আমার বন্ধুর বয়স চল্লিশ। সম্প্রতি সে বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। যাকে সে বিয়ে করবে স্থির করেছিল সে নাচ শিখত।

বছর কুড়ি আগে প্রথম যখন সে নাচ শিখতে শুরু করল তখন তার মধ্যে কোন উন্নতির লক্ষণ প্রকাশ পায়নি। সে বন্ধুটিকে একটা চিঠির মাধ্যমে জানিয়েছিল যে তার নাচের শিক্ষক তাকে বলেছেন তার দ্বারা নাচ শেখা হবে না। সে এতদিনে যা শিখেছে তা সবই ভুল। আবার নূতন করে শিক্ষা শুরু করতে হবে। শিক্ষকের কথাগুলো সে মন থেকে স্বীকার করে নিতে পারেনি। সেজন্য সে তাঁর কাছে নাচ শেখা ছেড়ে দিয়েছে।

মেয়েটি চিঠিতে আরো লিখেছিল, "আমি যখন আর একজন শিক্ষকের কাছে নাচ শিখতে শুরু করি—তখন তিনি আমার নাচ দেখে বলেছিলেন আমার নাচ শেখার পদ্ধতিগুলো একটু পুরনো ধাঁচের হলেও আমি সামান্য চেষ্টা করলে সুন্দর নাচ শিখতে পারব। তিনি মিথ্যে বলেছিলেন কিনা জানি না কিন্তু তাঁর কথায় আমি অত্যন্ত উৎসাহিত বোধ করলাম—পূর্বতন শিক্ষক আমাকে

হতাশ করেছিলেন কিন্তু নূতন শিক্ষক আমাকে প্রশংসা করে বলেছিলেন"তোমার পদক্ষেপের ছন্দ সুন্দর এবং সাবলীল, তুমি ভবিষ্যতে একজন বড় নাচিয়ে হবে।"

এত দিন আমি নিশ্চিত ছিলাম যে, নাচের ব্যাপারে আমার জ্ঞানের পরিধি অত্যন্ত সীমিত এবং আমি একজন নাচিয়ে হিসেবে একেবারে থার্ড ক্লাস। তাঁর প্রশংসা শুনে নিজের সম্বন্ধে সমস্ত ধারণা বদলে গেল ফিরে এলো নিজের প্রতি বিশ্বাস ও আস্থা। তাঁর অকৃত্রিম প্রশংসাই আমাকে একজন বিখ্যাত নাচিয়ে হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করেছে।

অল্প বয়সী ছোট ছোট ছেলে মেয়েকে, আপনার স্ত্রীকে অথবা আপনার কর্ম্মচারীকে যদি সর্বদা বলতে থাকেন সে একটি অপদার্থ, তার কোন বুদ্ধি বা দক্ষতা নেই সে যা কিছু করে তার সবকিছুই ভুল। তাহলে তার সাফল্যলাভের সমস্ত ইচ্ছা বা আকাঙ্খা অঙ্কুরেই বিনষ্ট হবে।

কিন্তু আপনি যদি এর বিপরীত পদ্ধতি অবলম্বন করেন অর্থাৎ আপনি যদি তাকে আন্তরিকতার সঙ্গে প্রশংসা করেন কাজের ব্যাপারে তাকে যদি উৎসাহিত করেন তাহলে সে কঠিন পরিশ্রম এবং একান্ত আন্তরিকভাবে চেষ্টা করে সে কাজটাকে সফল করে তুলবে।

লাওয়েল টমাসের যাদু কৌশল একজন মানুষের মনে আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তুলতে, তার নিজের প্রতি আস্থা ফিরিয়ে দিতে—দারুনভাবে উপযোগি হয়ে ওঠে। মানবিক সম্পর্ক প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে তাঁকে একজন যাদুকর বললেও অত্যুক্তি হয় না। একজন মানুষের অন্তর্নিহিত সুপ্ত প্রতিভাকে জাগিয়ে তুলতে তিনি অদ্বিতীয়। উদাহরণ হিসাবে আমি আমার নিজের কথা উল্লেখ করতে পারি।

মিঃ এবং মিসেস লাওয়েল টমাসের সঙ্গে সম্প্রতিএকটা উইকএণ্ড কাটানোর সুযোগ হয়েছিল। তিনি শনিবার রাতে আমাকে তাঁর সঙ্গে ব্রীজ খেলার জন্য অনুরোধ করেন। কিন্তু আমি তাঁকে আপত্তি জানিয়ে বললাম—আমি ব্রীজ খেলতে পারি না—খেলাটা আমার কাছে চিরকাল জটিল এবং রহস্যময় রয়ে গেছে।

লাওয়েল টমাস আমাকে বোঝানের চেষ্টা করলেন যে খেলাটা আদৌ জটিল কিছু নয়। যে এতে বিশেষ বুদ্ধি বা কৌশলের প্রয়োজন হবে। স্মৃতি শক্তি এবং সামান্য বিচারবুদ্ধি থাকলেই এই খেলাটা বেশ সহজ এবং আনন্দজনক হয়ে ওঠে।

তখনই তিনি আমাকে স্মরণ করিয়ে দিয়ে বললেন যে আমি যেহেতু একটা অধ্যায়ে স্মৃতি শক্তি সম্বন্ধে বিশদ বর্ণনা দিয়েছি এবং ব্যাখ্যা করেছি, সেই হেতু ব্রিজ খেলাটা আমার প্রয়োজনে আসবে।

তাঁর কথা শুনেই আমি আর বিন্দুমাত্র আপত্তি না করে খেলার টেবিলে বসে পড়লাম। কারণ টমাস আমাকে উৎসাহ দিয়ে বলেছিলেন এই খেলাতে আমার স্বাভাবিক একটা প্রবণতা আছে, সুতরাং যখন আমি সাহস নিয়ে খেলতে বসলাম খেলাটা আমারকাছে বেশ সহজ হয়ে এলো।

ব্রিজ খেলার জগতে এলি ক্যালবার্টসনের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। ব্রিজ আমোদীদের মুখে মুখে ক্যালবার্টসনের নাম।

ব্রিজ খেলার উপরে লেখা তাঁর কয়েকটি বই বারোটি ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে এবং ঐ বইএর হাজার হাজার কপি বিক্রী হয়েছিল। তিনি জানিয়েছিলেন ব্রীজ খেলায় তিনি কখনও সাফল্য লাভ করতে পারতেন না বা ব্রিজ খেলাকে জীবিকা হিসাবে গ্রহন করতে পারতেন না যদি এক তরুনী তাঁকে ব্রিজ খেলায় তাঁর স্বাভাবিক প্রবনতা আছে বলে উৎসাহিত না করতেন।

১৯২২ সালে তিনি কাজের সন্ধানে যখন আমেরিকায় আসেন তখন তিনি সমাজবিদ্যা ও দর্শন সম্বন্ধে শিক্ষাদানকে জীবিকার্জনের মাধ্যম হিসাবে গ্রহণ করার চেষ্টা করেন। কিন্তু তিনি তাতে সফল হতে পারলেন না।

এরপরে কয়লা বিক্রী করে জীবিকার্জনের চেষ্টা করেছিলেন। কিন্তু তাতেও তিনি ব্যর্থ হন। সে সময়ে ব্রিজ খেলাকে পেশা হিসাবে গ্রহণ করার তাঁর কোন পরিকল্পনা ছিলনা। তিনি খেলার সময়ে তাঁর মতামত বা সিদ্ধান্ত সম্বন্ধে একচুলও সরে আসতে চাইতেন না। তাছাড়া খেলা নিয়ে একটার পর একটা প্রশ্ন করে সহ খেলোয়াড়দের নাজেহাল করে তুলতেন। সেজন্য কেউ তাঁর সঙ্গে খেলতে চাইত না।

ব্রিজ খেলার সুবাদে ডিলন নামের এক তরুনী ব্রিজ খেলোয়াড়ের সঙ্গে তাঁর পরিচয় ঘটে। এই পরিচয় থেকে উভয়ের মধ্যে প্রেম এবং প্রেম পরিণতি লাভ করে পরিণয়ে।

খেলার সময় ডিলন লক্ষ্য করলেন ক্যালবার্টসন অত্যন্ত সতর্কতার সঙ্গে তাসগুলোকে নিয়ে বিচার বিশ্লেষণ করেন। তাই ডিলন তাঁর প্রশংসা করে বললেন তিনি একজন দারুণ দক্ষ খেলোয়াড়। ডিলনের এই ছোট্ট একটা প্রশংসার কথা ক্যালবার্টসনকে দারুণ একজন দক্ষ খেলোয়াড়ে পরিণত করল এবং তিনি এই ব্রিজ খেলাকেই জীবিকা বা পেশা হিসাবে গ্রহন করলেন। আমি যখন ক্যালবার্টসনের সাক্ষাৎকার নিতে তাঁর বাড়ীতে যাই তখন তিনি আমাকে এই ব্যাপারটা জানিয়েছিলেন।

সুতরাং অপর ব্যক্তিকে অসন্তুষ্ট না করে তার মনোভাবের পরিবর্ত্তন ঘটানোর জন্য তাকে প্রশংসার মাধ্যমে উৎসাহিত করে তুলুন এবং তার ত্রুটি সংশোধনে সহায়তা করুন।

ত্রিংশ অধ্যায়

আপনার কাজ যেন অপরে আনন্দের সঙ্গে করতে পারে

যে ঘটনার কথা এখানে উল্লেখ করতে চলেছি সে ঘটনার সময়কাল ১৯১৫ সাল। ইউরোপের দেশগুলোতে তখন নিজেদের মধ্যে নারকীয় পৈশাচিক হত্যাকাণ্ড ঘটে চলেছে। আমেরিকার আপামর জনসাধারণ—এই হত্যালীলা প্রত্যক্ষ করে বিস্ময়ে আতঙ্কে স্তম্ভিত হয়ে যায়।

উড্রো উইলসন তখন আমেরিকার প্রেসিডেন্টের পদে আসীন। তিনি ভাবতে লাগলেন—এই অমানবিক রক্তক্ষয়ী হানাহানিকে নিয়ন্ত্রনে এনে কিভাবে শান্তি প্রতিষ্ঠিত করা যায়। তিনি স্থির করলেন ইউরোপের এই সমস্ত হঠকারী যুদ্ধোন্মত্ত মানুষের কাছে তিনি শান্তির বানী প্রচারের জন্য ব্যক্তিগতভাবে একজনকে দূত হিসাবে পাঠাবেন। তাঁর রাজ্য সচিব উইলিয়াম জেনিংস ব্রাউন ছিলেন এই কাজে সুদক্ষ। ব্রাউনের নিজেরও অদম্য আকাঙ্খা ছিল পৈশাচিক হত্যাকাণ্ডে মত্ত ঐ সমস্ত মানুষের মাঝে শান্তির বাণী প্রচার করা। কারণ ঐ ধরণের সেবামূলক কাজ নিজের নামকে ইতিহাসের পাতায় অমর করে রাখে।

কিন্তু শেষপর্যন্ত উইলসন তাঁর ঘনিষ্ঠ বন্ধু কর্ণেল হাডসনকে এই কাজের উপযুক্ত বিবেচনা করলেন। কিন্তু ব্রাউন কে অসন্তুষ্ট বা ক্ষুব্ধ না করে এ ব্যাপারে উইলসন তাঁর মনোভাব তাঁর কাছে ব্যক্ত করার দায়িত্ব দিলেন কর্নেল হাডসনের উপরে।

হাডসন ব্রাউনের কাছে উইলসনের বক্তব্যকে উপস্থাপিত করলেন এইভাবে, "উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারী

হিসাবে কারোরই সেখানে একজন শান্তির দূত হিসাবে যাওযা তার পদমর্য্যাদার পক্ষে খুব সম্মানজনক নয়। এতে জনসাধারণের মনে কৌতূহল সৃষ্টি হতে পারে।"

হাডসন তাঁর ডায়ারীতে লিখলেন, "আমি যখন ব্রাউনকে সংবাদটা জানালাম এবং যখন তিনি শুনলেন আমি সেখানে শান্তির দূত হিসাবে যাওয়ার জন্য মনোনীত হয়েছি তখন তিনি স্বাভাবিকভাবে প্রথমে অত্যন্ত হতাশ হয়েছিলেন। কিন্তু হাডসন যখন তাঁর বক্তব্যে পদমর্য্যাদার কথা উল্লেখ করলেন তিনি এই ভেবে আত্মপ্রসাদ লাভ করলেন এবং গর্বিত বোধ করলেন যে তিনি একজন বিরাট পদমর্য্যাদা সম্পন্ন ব্যক্তি। এধরনের কাজ তাঁর উপযুক্ত নয়। এই কথা চিন্তা করে তাঁর হতাশা দূর হল—তাঁর মনে ফিরে এলো আনন্দ আর শান্তি।

কর্নেল হাডসন পৃথিবীর বিভিন্ন মানুষের বিভিন্ন আচার আচরণের বিষয়ে যথেষ্ট অভিজ্ঞতা সম্পন্ন একজন মানুষ। সুতরাং মানুষের পারস্পরিক সম্পর্কের মূল্যবান নিয়মটি তিনি মেনে চলেছিলেন।

যখন উইলিয়াম গিবন ম্যাকাডু প্রেসিডেন্ট উইলসনের মন্ত্রীসভার একজন সদস্য নির্বাচিত হন। সে সময় উইলসন এই নীতি অনুসরণ করেছিলেন। তিনি মানুষের সঙ্গে এমন সম্মানিত ব্যক্তির মত আচরণ করতেন যাতে তাঁরা নিজেদের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করতেন।

এ প্রসঙ্গে ম্যাকাডু বলেছেন, "প্রেসিডেন্ট উইলসন আমাকে বললেন যদি আমি ক্যাবিনেট সেক্রেটারীর পদ গ্রহণ করি তাহলে তিনি অত্যন্ত খুশী হবেন কারন অর্থদপ্তরের সমস্ত ব্যাপারগুলো সঠিক ভাবে বিশ্লেষণ এবং বোঝার চমৎকার ক্ষমতা আছে আমার। তিনি কাউকে দিয়ে কাজ করাবার জন্য নিজেকে এমনভাবে উপস্থাপিত করতেন যেন মনে হত কাজটা করলে তিনি কৃতার্থ হবেন।

কিন্তু সব থেকে দুঃখজনক ব্যাপার হল তিনি সর্বক্ষেত্রে এই পদ্ধতি প্রয়োগ বা ব্যবহার করেন নি। তাহলে ইতিহাসের গতিপথ সম্পূর্ণ পরিবর্তিত হয়ে যেত।

উদাহরণ হিসাবে বলা যায় উইলসন আমেরিকাকে 'লীগ অব নেশনস্' এ অন্তর্ভুক্ত করার ব্যাপারে সেনেট সদস্যদের এবং রিপাবলিক্যান পার্টির সম্মতি আদায়ে ব্যর্থ হয়েছিলেন কারণ মানুষকে স্বমতে আনার জন্য তাদের খুশী বা সন্তুষ্ট করতে তাঁর চিরাচরিত কৌশল প্রয়োগ করেন নি।

শান্তির সভায় যোগদান করার জন্য রিপাবলিক্যান পার্টিকে বা উপযুক্ত, যোগ্য এবং বিশিষ্ট কোন ব্যক্তিকে আমন্ত্রণ জানাননি—এই সমস্ত বিশিষ্ট ব্যক্তিত্বের মধ্যে উইলসন ইলিহার্ট, হিউজেস বা হেনরী ক্যাবট লজের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। পরিবর্তে তিনি তাঁর নিজের দলের অখ্যাত এবং অযোগ্য লোকদের শান্তি সভায় অংশগ্রহণ করতে আমন্ত্রণ জানান।

একটি বিখ্যাত প্রকাশনা সংস্থার প্রধান ডব্লিউ পেজ এই নীতি অনুসরণ করতেন। তিনি বলতেন, আপনারকাজে অপর কোন ব্যক্তির মধ্যে উৎসাহ সৃষ্টি করুন এবং তাঁকে সেই কাজে উদ্বুদ্ধ করে তুলুন।

বিখ্যাত ছোট গল্প লেখক ও' হেনরী জানিয়েছেন তাঁর কোন গল্প প্রকাশে ডব্লিউ পেজের যদি অনিচ্ছা থাকত তাহলে তিনি তাঁর বক্তব্য এত চমৎকারভাবে উপস্থাপিত করতেন যাতে থাকত অকুণ্ঠ প্রশংসা আর মহত্ত্ব ফলে অন্য প্রকাশক প্রতিষ্ঠান যখন সেটি প্রকাশনার জন্য গ্রহণ করতেন

তিনি অত্যন্ত খুশী হতেন।

আমার ঘনিষ্ঠ একজন বাগ্মী বন্ধুকে যখন তাঁর বন্ধুরা বক্তৃতা দেবার জন্য অনুরোধ করতেন —তিনি তা সবিনয়ে প্রত্যাখ্যান করতেন—কিন্তু তাঁর উপস্থাপনা এত চমৎকার ছিল যে সেই প্রত্যাখ্যানে কেউ দুঃখ পেতেন না বা ক্ষুব্ধ হতেন না।

আপনাদের নিশ্চয়ই জানার আগ্রহ হচ্ছে তিনি এ ধরনের কাজে কোন্ পদ্ধতি অনুসরণ করতেন?

যখন তাঁর কোন বন্ধু বক্তৃতা দেবার অনুরোধ নিয়ে তাঁর কাছে উপস্থিত হতেন তিনি কখনই সরাসরি তাঁকে 'না' বলতেন না বা বলতেন না যে তিনি অত্যন্ত ব্যস্ত। বরং বক্তৃতা দেবার ব্যাপারে তাঁকে মনোনীত করার জন্য তিনি সেই বন্ধুটিকে ধন্যবাদ জানাতেন। সেক্ষেত্রে তিনি অন্য আর একজন সুবক্তার নাম প্রস্তাব করতেন, ফলে তাঁর পরোক্ষ প্রত্যাখ্যানে বন্ধুটি কখনই দুঃখ পেতেন না। আর এই পদ্ধতিটা সুন্দরভাবে উপযোগি হয়ে উঠত। শুধু তাই নয় অন্যান্য বক্তারাও বক্তৃতা দেবার সুযোগ পেয়ে তাঁর উপর অত্যন্ত সন্তুষ্ট হতেন।

বিখ্যাত মুদ্রন প্রতিষ্ঠান—জে. এ. ওয়াল্ট কোম্পানীর প্রধান মিঃ জে. এ. ওয়াল্ট তাঁর প্রতিষ্ঠানের একজন দক্ষ এবং অভিজ্ঞ কর্ম্মচারীর মনোভাব পরিবর্ত্তনের প্রয়োজন অনুভব করেন। এই মুদ্রন প্রতিষ্ঠানটির সুনাম ছাড়িয়ে পড়েছিল চারিদিকে। এই কর্ম্মীটির দায়িত্বই ছিল—এখানকার সমস্ত যন্ত্রগুলোকে রক্ষণা-বেক্ষণ করা এবং কার্যোপযোগি রাখা।

কর্মচারীটি অভিযোগ করেছিল যেহেতু তাকে প্রচুর কাজে দীর্ঘসময় ব্যয়করতে হয় তার পক্ষে অফিসের নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সমস্ত কাজগুলো করে ওঠা সম্ভব হয় না। সেজন্য তার একজন সহকারীর প্রয়োজন।

মুদ্রন প্রতিষ্ঠানের মালিক মিঃ ওয়াল্ট কর্ম্মচারিটির অভিযোগ অনুযায়ী অতিরিক্ত একজন সহকারী নিয়োগ করলেন না কিন্তু তাকে ব্যক্তিগতভাবে মানসিক দিক থেকে সুখী এবং সন্তুষ্ট করলেন।

এরপর এই কর্ম্মচারীটির জন্য একটি ব্যক্তিগত অফিসঘর নির্দ্দিষ্ট করে দেওয়া হল এবং দরজার উপরে পিতলের ঝকঝকে একটা নেমপ্লেট সেঁটে দেওয়া হল। তাতে লেখা ছিল 'ম্যানেজার, সার্ভিস ডিপার্টমেন্ট।'

এর ফলে অফিসের মধ্যে তার সম্মান ও মর্য্যাদা অনেকটা বেড়ে গেল। ম্যানেজারের পদ পেয়ে নিজেকে সে একজন বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করতে শুরু করল। তার নির্দেশ ও আদেশ মেনে অনেকে চলতে আরম্ভ করল। এরপর থেকে সে আর কখনও অভিযোগ করেনি এবং মানসিক তৃপ্তি ও আনন্দ নিয়ে দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করে গেছে।

এই পদ্ধতিকে কি আপনারা ছেলেমানুষীর পর্য্যায়ভুক্ত মনে করছেন? নেপোলিয়ন বোনোপার্ট যখন তাঁর সেনাবাহিনীর বীর সৈনিকদের বীরত্ব ও সম্মানের প্রতীক হিসাবে পদক বিতরণ করেন এবং কয়েকজন জেনারালকে 'ফ্রান্সের বীর' আখ্যায় ভূষিত করেন আর সেনাবাহিনীকে গ্রাণ্ড আর্মি বলে ঘোষণা করেন তখন তাঁর এই কাজের সমালোচনা করে অনেকে ছেলেমানুষী বলে মন্তব্য করেছিলেন।

তাঁর বিরোধী পক্ষের লোকেরা তাঁর এই কাজের সমালোচনা করে বলতেন "নেপোলিয়ান তাঁর বীর এবং দক্ষ সৈনিকদের এই যুদ্ধে খেলনা উপহার দিচ্ছেন।" নেপোলিয়ন এই কথার উত্তরে বলতেন, "মানুষ খেলনার সামগ্রী ছাড়া আর কিছুই নয়।"

নেপোলিয়ানের এই কৌশলকে আপনিও কি প্রয়োগ করে দেখার কথা চিন্তা করছেন?

এই প্রসঙ্গে মিসেস জেন্ট-এর কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। মিসেস জেন্ট ছিলেন আমার বান্ধবী। ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা তাঁর বাড়ীর বাগানে ঢুকে নানাভাবে ক্ষতি করে চলেছিল। তাদের ভয় দেখিয়ে, শাসন করে, কঠিন কথা বলে, বিভিন্নভাবে সমালোচনা করেও তাদের এই উপদ্রব বন্ধ করা সম্ভব হচ্ছিল না। তখন মিসেস জেন্ট অনেক চিন্তাভাবনার পর একটি নুতন কৌশল অবলম্বন করলেন।

তিনি ঐ ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের মধ্যে সব থেকে যে দুরন্ত তাকে একটা গালভারী খেতাব এবং নেতৃত্ব দিয়ে দলের বাকী ছেলেমেয়েগুলোকে তার উপর শাসন করার দায়িত্ব দিয়ে তাদের ঐ দৌরাত্ম্য বন্ধ করতে বললেন। এরপর থেকে সেই ছেলেটি বাগানে আগুন জ্বালিয়ে একটা লোহার শিক গরম করে এই বলে ভয় দেখাতে লাগল, যে বাগানে ঢুকবে তাকে এই গরম লোহার শিকের ছ্যাঁকা দেওয়া হবে।

সুতরাং অপরকে অসন্তুষ্ট, ক্ষুব্ধ, বিরক্ত এবং ক্রুদ্ধ না করে তাকে যদি নিজের মতে আনতে চান তাহলে এই নীতিটি অনুসরণ করুন—কোন কাজ যদি অপরকে দিয়ে করাতে চান তাহলে সে যাতে খুশী হয়ে সন্তুষ্ট মনে সেটা করে সে বিষয়ে যত্নবান হওয়ার চেষ্টা করুন।

১। আন্তরিক প্রশংসা দিয়ে শুরু করুন।

২। অপরের সমালোচনা করার পূর্বে নিজের ভুল সম্বন্ধে সচেতন হোন।

৩। অপরের ভুল সম্পর্কে সরাসরি উল্লেখ না করে একটু কৌশলের আশ্রয় নিন।

৪। সরাসরি আদেশ দেওয়ার পরিবর্ত্তে কয়েকটি প্রশ্নের মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে কাজগুলো করতে বলুন।

৫। অপর ব্যক্তির মুখ রক্ষা করতে সাহায্য করুন।

৬। অপরের সামান্য উন্নতিতে আন্তরিকতার সঙ্গে প্রশংসা করুন।

৭। প্রশংসা ও উৎসাহ দিয়ে একজনের ত্রুটি সংশোধনে সহায়তা করুন।

৮। একজন অপরাধীকে প্রশংসা ও সম্মানের মাধ্যমে তার অপরাধের মানসিকতাকে পরিবর্ত্তন করার চেষ্টা করুন।

৯। অপরকে দিয়ে কাজ করাতে হলে তাকে খুশী হয়ে সেটা করতে দিন।

একত্রিংশ অধ্যায়

যে চিঠিতে যাদু আছে

'যে চিঠিতে যাদু আছে'—এই শিরোনামের বইটি এখন আপনার হাতে আছে এবং আমি হলফ করে বলতে পারি আপনি ঐ শিরোনামটি নিয়ে আকাশ পাতাল চিন্তা করে চলেছেন। এটা একটা অবাস্তব কথা কেবল এটা একটা বিজ্ঞাপনের চমক মাত্র।

এরকম একটা বই আমার হাতে পড়লেও আমি আকাশ পাতাল ভাবতে থাকতাম।

এখন আমরা এই উক্তিটাকে নিয়ে সরাসরি আলোচনা করতে পারি। বাস্তবক্ষেত্রে এই কথাটা অর্থহীন। আবার এ কথাটা বিরাট অর্থবহ। কিন্তু এই কথাটির তাৎপর্য্য বোঝাতে অনেক কম করেই বলা হয়েছে। যে সব অধ্যায়ে এই চিঠিগুলো ছাপা হয়েছে সেগুলো যাদু বা ম্যাজিকের

মত যে কাজ করেছে তার সত্যতা অনেক ঘটনার মাধ্যমে প্রমানিত হয়েছে, যতটা বলা হয়েছে তার থেকে অনেক বেশী।

কেন্ আর, হাইক নামের আমেরিকার একজন সেলস্ ম্যানেজার-এ ধরণের চিঠির আবিষ্কারক। এই ভদ্রলোক বর্ত্তমানে পামোলিভ, কলগেট কোম্পানীর এ্যাড ম্যানেজার। শুধু তাই নয় এ্যাসোসিয়েশন অফ ন্যাশানাল এ্যাডভার্টাইজমেন্টের বোর্ড অফ ডাইরেক্টরের সভাপতি।

মিঃ হাইক বলেছেন তিনি যে সমস্ত ব্যবসায়ীর সম্বন্ধে অনেক খবর সংগ্রহ করে তাঁদের কাছে চিঠি পাঠাতেন তাতে পাঁচ থেকে আট শতাংশের বেশী জবাব পেতেন না। কিন্তু তিনি যখন পনেরো শতাংশ ক্ষেত্রে উত্তর পাবেন তখন তিনি সেটাকে যথেষ্ট ভাববেন এবং সেটা যদি কখনও কুড়ি শতাংশ হয় তাহলে তিনি সেটাকে অলৌকিক ব্যাপার হিসাবে বিবেচনা করবেন। একবার তিনি তাঁর চিঠির বিয়াল্লিশ শতাংশ উত্তর পেলেন। এটা কিভাবে সম্ভব হল তার বর্ণনা দিতে গিয়ে তিনি বললেন, মানবিক সম্পর্ক নামক শিক্ষা ব্যবস্থায় যোগ দেওয়ার পর সঠিক এবং সুন্দর ভাবে কথা বলতে পেরে তাঁর চিঠির উত্তর আসে স্বাভাবিকের থেকে অনেক বেশী। প্রকৃতপক্ষে এতদিন তিনি যে সমস্ত চিঠি লিখেছেন সেই চিঠির উপস্থাপনা ছিল ভিন্ন আঙ্গিকের এবং সেগুলো সঠিক ছিল না। পাঠক্রম অনুসরণ করে চিঠি লেখার পর থেকে তিনি প্রচুর উত্তর পেতে থাকেন।

এখানে যে চিঠিটি মুদ্রিত হল তার লেখক মিঃ হার্জ সামান্য উপকারের অনুরোধ জানিয়ে জন ব্ল্যাঙ্ককে একটা চিঠি লিখেছিলেন।

এই চিঠি পেয়ে মিঃ ব্ল্যাঙ্ক অত্যন্ত খুশী হন এবং তাঁর নিজের সম্পর্কে গুরুত্ববোধ অনেকখানি বেড়ে যায়।

চিঠির দুটি ছত্র এখানে তুলে দেওয়া হল—

মিঃ জন ব্ল্যাঙ্ক,

ব্ল্যাঙ্কভিল, এ্যারিজোনা,

প্রিয় মিঃ ব্ল্যাঙ্ক,

একটু অসুবিধার মধ্যে পড়ে আপনার কাছ থেকে সাহায্য পাব কিনা ভাবছিলাম....শুরুতে এ ধরনের কথা লিখতে ম্যাজিক ঘটে যায়। এ প্রসঙ্গে আরো একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করছি।

একদিন আমি আর আমার বন্ধু হোমার গাড়ী করে যখন ফ্র্যান্সের অনেক ভিতরের একটা রাস্তা দিয়ে যাচ্ছিলাম—সে সময় আমরা পথ হারিয়ে ভুল পথ দিয়ে যাচ্ছিলাম। কয়েকজন গ্রাম্য কৃষককে সামনে দেখে গাড়ী থামিয়ে তাদের কাছে বড় শহরে পৌঁছানোর রাস্তাটা জানতে চাইলাম।

গ্রামের কৃষকরা মোটর গাড়ী দেখেনি বললেই চলে। তারা ভাবল—আমেরিকার মানুষেরা যখন ফ্রান্সে এসেছেন তখন তাঁরা নিশ্চয়ই বিরাট ধনী হবেন অথবা বিরাট ঐশ্বর্যশালী কোন ব্যক্তির আত্মীয় হবেন। এরকম কিছু হতে পাবেন অথবা তার থেকেও বেশী কিছু হতে পারেন।

আমাদের প্রশ্নটা বিদ্যুৎ তরঙ্গের মত কাজ করল। আমরা তাদের সঙ্গে ভদ্রভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব নিয়ে কথা বলতে তাদের নিজেদের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ ভীষণভাবে বেড়ে গেল। এরপর তারা সকলেই একসঙ্গে কথা বলতে শুরু করল এবং রাস্তাটা সম্বন্ধে কে বেশী জানে এটা প্রমান করতে শহরে যাওযার পথের হদিশ দেওয়ার জন্য সকলেই ব্যস্ত হয়ে উঠল। কিন্তু তাদের মধ্যে থেকে একজন সবাইকে চুপ করতে বলে রাস্তাটার পরিষ্কার একটা নির্দেশ দিল।

আপনি নিজের ক্ষেত্রে এই পদ্ধতিটা প্রয়োগ করে দেখতে পারেন। অজানা বা অচেনা জায়গায়

যদি আপনাকে কোন প্রয়োজনে যেতে হয় তাহলে আপনি স্থানীয় কোন লোককে এইভাবে আপনার প্রশ্নটাকে উপস্থাপিত করতে পারেন। "অমুক জায়গায় কিভাবে পৌঁছাব, দয়া করে একটু বলে দেবেন?"

এই ধরনের আচরণের সাহায্যেই বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলীন তাঁর চরম একজন শত্রুর সঙ্গে সারা জীবনের মত বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে তুলেছিলেন।

ফ্র্যাঙ্কলীন তখন একজন মধ্যবয়সী যুবক। তিনি তাঁর নিজের সঞ্চিত অর্থে একটি ক্ষুদ্র মুদ্রণ-সংস্থা প্রতিষ্ঠিত করলেন। অন্যদিকে আবার তিনি ফিলাডেলফিয়ার জেনারাল এ্যাসেম্বলীতে একজন করণিকের পদে নিযুক্ত হন। করণিকের কাজ করেও তিনি তাঁর মুদ্রন সংস্থার কাজ সুন্দরভাবে চালিয়ে নিয়ে যেতে পারছিলেন। তাতে তাঁর কোন অসুবিধাই ছিল না।

কিন্তু এ্যাসেম্বলীর মধ্যেই তিনি একটি জটিল সমস্যার সম্মুখীন হলেন। এ্যাসেম্বলীর একজন সদস্য ছিলেন বিরাট ধনী এবং ক্ষমতাবান মানুষ। ভদ্রলোকের আচার আচরণ ফ্ল্যাঙ্কলিনের ঠিক যেন পছন্দ হত না। অনেক সময় তাঁর ব্যবহার এমন অসহ্য হয়ে উঠত যে ফ্রাঙ্কলীন সকলের সামনে খোলাখুলি তাঁর ব্যবহারের নিন্দা করতেন। এইভাবে তাঁদের উভয়ের মধ্যে চরম শত্রুতার সম্পর্ক তৈরী হল।, বেশ কিছুদিন এভাবে চলার পর ফ্রাঙ্কলীনের মনে হল এমন একটা শত্রুতার সম্পর্ক নিয়ে একই কর্ম্মস্থলে কাজ করা অসম্ভব। সুতরাং তিনি তাঁর শত্রুর সঙ্গে বন্ধুত্বের সম্পর্ক স্থাপনের জন্য সচেষ্ট হলেন।

তিনি সেজন্য কোন্ পদ্ধতি অবলম্বন করলেন? তিনি কি তাঁর শত্রুর দিকে কোন বিষয়ে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিলেন? না—কারন তাতে শত্রুর মনে সন্দেহের দানা বাঁধতে পারত। সুতরাং বিচক্ষণ ও বুদ্ধিমান ফ্রাঙ্কলীন ঐ পথ পরিত্যাগ করে বিপরীত পথ অবলম্বন করলেন অর্থাৎ শত্রুর কাছে তিনি নিজে সাহায্য এবং সুবিধা প্রার্থনা করলেন।

এখানে প্রশ্ন আসতে পারে তিনি কি আর্থিক সাহায্য প্রার্থনা করলেন? না, ফ্র্যাঙ্কলীন তেমন কিছু করেন নি। তিনি এমন কিছু করলেন যাতে ঐ ধনী ব্যক্তিটির নিজের সম্বন্ধে গুরুত্ববোধ অনেকটাই বেড়ে গেল এবং তিনি নিজেকে একজন বিরাট সম্মানী ব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করলেন।

কিন্তু ফ্র্যাঙ্কলীন কাজটা কিভাবে করলেন? তিনি ভদ্রলোকের সম্বন্ধে খোঁজ নিয়ে জানতে পারলেন তাঁর নিজস্ব পাঠাগারে দুষ্প্রাপ্য অনেক বইয়ের সংগ্রহ আছে। ফ্র্যাঙ্কলীন তাঁর কাছে সে ধরনের একখানা বই পাঠাবার জন্য অনুরোধ করে চিঠি লিখলেন। ভদ্রলোক ফ্রাঙ্কলীনের চিঠি পেয়েই সঙ্গে সঙ্গে সেই বইটা তাঁকে পাঠিয়ে দিলেন আর ফ্রাঙ্কলীনও বই পড়া শেষ হতেই তাঁকে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা এবং ধন্যবাদ জানিয়ে সেটা ফেরৎ পাঠালেন।

এরপর দুজনের দেখা হলে পরস্পর পরস্পরের সঙ্গে অমায়িক ভদ্রতার সঙ্গে কুশল বিনিময় করতেন যা আগে তাঁরা কখনও করেন নি। ভদ্রলোক ফ্রাঙ্কলীনকে ভবিষ্যতে যে কোন ধরণের সাহায্যের প্রতিশ্রুতি দিলেন। এরপর থেকে তাঁদের সম্পর্ক গভীর বন্ধুত্বে পরিণত হল এবং আমৃত্যু তাঁরা সেই প্রীতিপূর্ণ মধুর সম্পর্ক বজায় রেখে গিয়েছেন।

এ্যালবার্ট নামের আমার একজন ছাত্র এভাবে উপকৃত হয়েছিলেন। জলের পাইপ এবং রুমওয়ার্মারের একটা প্রতিষ্ঠানে সেলসম্যানের কাজ করতেন তিনি। ব্রুকলীনের একজন ভদ্রলোকের কাছে সে কয়েকবছর ধরে তার প্রতিষ্ঠানের সামগ্রী বিক্রী করার চেষ্টা করছিল। ভদ্রলোকের অফিসে গেলেই ভদ্রলোক তাঁর ডেস্কের ওপাশ থেকে চুরুট টানতে টানতে গম্ভীর স্বরে বলতেন,

"আপনাকে বারবার বলেছি আমার কোন কিছুর দরকার নেই। আপনি মিথ্যাই আমার মূল্যবান সময় নষ্ট করছেন। আপনি এখন আসতে পারেন।"

যখন এ্যালবার্ট দেখলেন এইভাবে ভদ্রলোকের মন জয় করা সম্ভব হবে না তখন তিনি অন্য উপায়ের কথা চিন্তা করলেন।

ইতিমধ্যে লঙ আইল্যাণ্ডের কুইনস ভিলেজে এ্যালবার্ট একটা নূতন শাখা প্রতিষ্ঠান খোলার জন্য কথাবার্ত্তা বলছিলেন। ভদ্রলোক এই এলাকাটা সম্পর্কে অনেক কিছু জানতেন।

সুতরাং এই জায়গাটা সম্পর্কি খোঁজখবর নেবার জন্য এ্যালবার্ট একদিন ঐ ভদ্রলোকের অফিসে গিয়ে হাজির হলেন এবং তাঁকে বললেন, "দেখুন, আজ আপনার কাছে আমি কোন জিনিস বিক্রী করতে আসিনি। একটা বিষয়ে আপনি যদি আমাকে একটু সাহায্য করেন তাহলে বিশেষ উপকৃত হব। আপনি কি আপনার অমূল্য সময় থেকে কয়েক মিনিট আমার জন্য ব্যয় করতে পারবেন?

ভদ্রলোক চুরুটে একটা লম্বা টান দিয়ে বললেন, "মোটেই দেরী না করে আপনার বক্তব্য বলে ফেলুন।"

মিঃ এ্যালবার্ট তাঁর কাছে আসার উদ্দেশ্য ব্যক্ত করে বললেন, "এখানকার মানুষদের থেকে ঐ অঞ্চলটা সম্বন্ধে আপনি অনেক কিছু জানেন, তাই ওখানে আমাদের একটা শাখা-প্রতিষ্ঠান খুললে সেটা কতটা উপযোগি হবে বা আদৌ সুবিধাজনক হবে কিনা সে বিষয়ে আপনার মুল্যবান পরামর্শ নিতে এসেছি।"

এ্যালবার্টের কথা শুনে ভদ্রলোকের মুখের প্রতিটি রেখায় খুশীর উজ্জ্বল আলো ছড়িয়ে পড়ল। তাঁর নিজের ক্ষমতা সম্পর্কে গুরুত্ববোধ জেগে উঠল। কারণ এই প্রথম কোন বিরাট কোম্পানীর সেলস্‌ম্যান তাঁর মূল্যবান পরামর্শ নিতে এসেছেন।

এবার তিনি মিঃ এ্যালবার্টকে একটি চেয়ারে বসার জন্য অনুরোধ করলেন। তারপর লঙ আইল্যাণ্ডে তাঁদের শাখা-সংস্থা খুললে সেটা কতটা সুবিধাজনক বা লাভজনক হবে সে বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনা করলেন এবং নানারকম অসুবিধা এবং ক্ষতি এড়াতে বিশেষ কয়েকটি ব্যাপারে তাঁকে মুল্যবান পরামর্শ দিলেন। তাছাড়া মালপত্র সাপ্লাই-এর ব্যাপারেও গুরুত্বপূর্ণ কিছু উপদেশ দিলেন।

এভাবে এই বিরাট প্রতিষ্ঠানটির ব্যবসা সংক্রান্ত ব্যাপারে অপরিহার্য্য এবং গুরুত্বপূর্ণ কিছু উপদেশ দিয়ে ভদ্রলোক এ্যালবার্টের কাছে হয়ে উঠলেন একজন প্রকৃত বন্ধু। এরপর তিনি তাঁর পারিবারিক বিষয়েও অনেক কথা বললেন এবং ধীরে ধীরে উভয়ের মধ্যে ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব গড়ে উঠল। এ্যালবার্টের পক্ষে ঐ ভদ্রলোকের কাছ থেকে প্রচুর অর্ডার পাওয়া মোটেই কঠিন হল না। এ্যালবার্ট এখন ঐ ভদ্রলোকের গলফ্ খেলার অন্যতম উপযুক্ত সঙ্গী।

আমাদের এটা বিশেষভাবে মনে রাখা প্রয়োজন যে —আমাদের সকলের মধ্যে সুনাম এবং প্রশংসা লাভের আকাঙ্খা আছে আর এটা লাভ করার জন্য আমরা কোন কিছু করতে দ্বিধাবোধ করি না বা পিছু হঠি না। আমরা যখন কারোর প্রশংসা করব তা নিশ্চয়ই আন্তরিক এবং অকৃত্রিম হতে হবে।

দ্বাত্রিংশ অধ্যায়

সংসারের সুখের জন্য এই সাতটি নীতি মেনে চলুন

নেপোলিয়ান বোনোপার্টের ভ্রাতুষ্পুত্র 'নেপোলিয়ান দি থার্ড' বা তৃতীয় নেপোলিয়ান, বিশ্বের শ্রেষ্ঠা সুন্দরী মন্টিনোর প্রেমে পড়েন এবং পরিণয় সূত্রে আবদ্ধ হন। তার অতুলনীয় রূপ-যৌবন এবং অসাধারণ স্বর্গীয় সুষমায় মণ্ডিত সৌন্দর্যকে নেপোলিয়ান পূজা করতেন। তাঁর শুভানুধ্যায়ী এবং উপদেষ্টা মণ্ডলী তাঁকে জানিয়েছিলেন যে তাঁর স্ত্রী একজন অখ্যাত স্পেন দেশীয় কাউন্টের কন্যা। তিনি সুন্দরী মন্টিনোর প্রেমের ফাঁদে এমনভাবে আবদ্ধ হয়ে পড়েছিলেন যে তিনি তাঁদের কথায় কর্ণপাত করার প্রয়োজন মনে করেন নি।

সিংহাসনে আসীন থেকে তিনি জনগনকে উদ্দেশ্য করে বলেছিলেন। "আমি এমন একজন রমনীকে আমার জীবন সঙ্গীনি হিসাবে নির্বাচিত করেছি যাকে আমার হৃদয়ের অন্তস্থল থেকে ভালবাসি এবং পূজা করি।"

প্রথম কিছুদিন তাঁর দাম্পত্যজীবন সুখ আনন্দ এবং ভালবাসার অতুলনীয় ঐশ্বর্য্যে পূর্ণ হয়ে উঠেছিল। একজন মানুষের কাম্য পার্থিব সমস্ত কিছুই তিনি লাভ করেছিলেন। রাজ্য, স্বাস্থ্য সম্পদ, ঐশ্বর্য্য, ক্ষমতা, সৌন্দর্য্য, প্রেম, রোমান্টিক জীবন সর্বোপরি অনিন্দ্য সুন্দরী স্ত্রী রত্ন— এর বেশী একজন মানুষের পার্থিব কামনার বস্তু আর কিছুই থাকতে পারে না।

কিন্তু বিয়ের পর কিছুদিন অতিক্রান্ত হতে না হতেই তাঁর জীবনে নেমে এলো গাঢ় অন্ধকারের কালো ছায়া। তার জীবন ভরে উঠল বিস্বাদ আর তিক্ততায় হয়ে উঠল একমুঠো ছাইএর মত নিরর্থক মূল্যহীন। নেপোলিয়ান মন্টিনোকে সম্রাজ্ঞীর অমূল্য মর্য্যাদাপূর্ণ আসনে প্রতিষ্ঠিত করেছিলেন। কিন্তু তাঁর উত্যক্ত প্রবন মানসিকতাকে দূর করতে সম্পূর্ণ ব্যর্থ হয়েছিলেন।

ঈর্ষা আর সন্দেহের আগুনে সর্বদা দগ্ধ হতেন তাঁর স্ত্রী ইউজিন মন্টিনো এবং তাঁকে একটি মুহূর্তের জন্যও শান্তিতে থাকতে দিতেন না। রাজকার্য্য পরিচালনা করার সময়েও সেখানে হঠাৎ প্রবেশ করে গুরুত্বপূর্ণ কাজে বাধার সৃষ্টি করতেন। সেখানেও তার হাত থেকেও তিনি একটি মুহুর্ত্তের জন্যও রেহাই পেতেন না। অন্য কোন রমনীর প্রেমে পড়তে পারেন এই সন্দেহে এবং ভয়ে নেপোলিয়ানকে কখনও তিনি একা থাকতে দিতে সাহস পেতেন না।

মন্টিনো নেপোলিয়ানের বোনের কাছে তাঁর বিরুদ্ধে সত্য মিথ্যা ভিত্তিহীন অনেক রকম অভিযোগ করতেন। তাঁকেও নানাভাবে উত্যক্ত করতেন, ভয় দেখাতেন, উচ্চশব্দে কান্নাকাটিও করতেন। স্বামীর প্রতিও তিরস্কারের ভাষা প্রয়োগ করতেও বিন্দুমাত্র কুণ্ঠিত হতেন না। অতুল ঐশ্বর্যের মধ্যে বাস করেও তাঁর জীবনটা ঊষর মরুর মত শুষ্ক হয়ে উঠেছিল।

শেষপর্যন্ত অবস্থা এমন পর্যায়ে এসে পৌঁছাল রাত্রিতে নিজের মুখটাকে টুপির আড়ালে ঢেকে অন্য রমনীর কাছে গোপন অভিসারে যেতেন। সেই রমনীটি প্রকৃতই তাঁকে ভালবাসত।

নেপোলিয়ন ছেলেবেলায় যে সমস্ত রূপকথার কাহিনী গুলো পড়েছিলেন সেগুলোর কাল্পনিক ছবি তাঁর মনের পর্দায় মাঝে মাঝে ভেসে উঠত আর তিনি হতাশ বিষণ্ণ ভাবে চিন্তা করতেন রূপকথার ঐ রাজপুত্রের মত যদি হত তাঁর জীবনটা!

উত্যক্ত করার প্রবণতা মন্টিনোর জীবনেও নিয়ে এসেছিল নারকীয় পরিণতি। তিনি ফ্রান্সের

সম্রাজ্ঞীর মর্যাদা লাভ করেছিলেন। অপার্থিব সৌন্দর্যেরও অধিকারী ছিলেন। তা সত্ত্বেও তাঁর উত্যক্ত প্রবণতা তাঁর জীবনের সমস্ত সুখ শান্তি আনন্দ হরণ করে তাঁকে বিষাক্ত একটি মহিরুহে পরিণত করেছিল। পুরাকালের 'জন' এর মত হতাশায় কবলিত হয়ে বিলাপ করে বলতে পারতেন, "যেটাই ভয় করেছিলাম সেটাই ঘটেছে আমার জীবনে।" সত্যিই কি এটা তাঁর জীবনের দুর্ভাগ্য পীড়িত ঘটনা? না। এটা তাঁর নিজের দ্বারা সৃষ্ট ঈর্ষা ও উত্যক্ত প্রবণ স্বভাবের পরিণতি।

নরকের শয়তান মেফিস্টোফিলিস প্রেম প্রীতি ভালবাসার নিবিড় বন্ধন কে ছিন্ন করতে এবং এই সমস্ত সুকোমল হৃদয়বৃত্তিকে ধংস করতে শত সহস্র উপায় আবিষ্কার করেছিল। তার মধ্যে নিকৃষ্টতম উপায় হল উত্যক্ত প্রবণতা। এটা সমস্ত কিছু ধ্বংস করার অব্যর্থ বিষ। গোখরো সাপের তীব্র বিষের থেকে এটা আরো মারাত্মক।

কাউণ্ট লিও টলস্টয়ের স্ত্রীও অনেক দেরীতে তাঁর ভুল বুঝতে পেরেছিলেন। তাঁর শেষ সময়ে তিনি মেয়েদের কাছে একথা স্বীকার করেন যে তাদের পিতার মৃত্যুর জন্য তিনি প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষ উভয় প্রকারেই দায়ী।

মেয়েরা মৃত্যুপথ যাত্রী মায়ের কথার কোন উত্তর দেয়নি। তারা জানত তাদের মায়ের সর্বক্ষণের অভিযোগ, সমালোচনা এবং উত্যক্ত প্রবণতাই তাদের পিতার মৃত্যুকে ত্বরান্বিত করেছিল। টলস্টয় তাঁর স্ত্রীর দিক থেকে অসুখী হলেও তিনি নিজের কীর্ত্তি গৌরবের উজ্জ্বল আলোক মহিমায় সমস্ত কিছু ভুলে গিয়ে অনাস্বাদিত সুখ-শান্তিতে নিজেকে ভরিয়ে রাখতে পারতেন।

তিনি ছিলেন সর্বকালের সর্বযুগের শ্রেষ্ঠ উপন্যাসিক। তাঁর অমর সৃষ্টি 'ওয়ার এ্যান্ড পীস' ও 'এ্যানা ক্যারেনিনা' বিশ্বসাহিত্যে চিরকাল অক্ষয় ও অম্লান হয়ে থাকবে।

টলস্টয়ের অনুগামীরা তাঁকে সর্বদা ছায়ার মত অনুসরণ করত। কারণ তিনি সাহিত্যের ক্ষেত্রে এক অনন্যসাধারণ ব্যক্তিত্ব হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছিলেন। শুধু তাই নয় তাঁর শোভন, সুন্দর, মার্জিত ব্যবহারের জন্য অসম্ভব জনপ্রিয় ছিলেন। তিনি যা কিছু বলতেন তার সবকিছুই শর্টহ্যান্ডে লিখে রাখত তাঁর অনুগামীরা, তিনি যদি বলতেন "আমার ভীষণ ঘুম পাচ্ছে, মনে হচ্ছে এখন আমাকে শুতে যেতে হবে।" তাঁর বলা এই অতি সাধারণ কথাগুলো পর্য্যন্ত তারা লিখে রাখত।

অর্থবিত্ত, সম্পদ, সামাজিক প্রতিষ্ঠা, সন্তান সন্ততি সবই ছিল তাঁর কিন্তু তাঁর দাম্পত্য জীবন হয়ে উঠেছিল তিক্ত বিষময়।

বিয়ের কিছুদিন তাঁদের দাম্পত্য জীবন মাধুর্যে পরিপূর্ণ ছিল। স্বামী স্ত্রী উভয়েই ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা জানাতেন চিরকাল যেন তাঁদের দাম্পত্য জীবন সুখ শান্তি আনন্দে ভরে থাকে।

বিয়ের কিছুদিন পরেই তাঁর জীবন ধারা সম্পূর্ণ পরিবর্ত্তিত হয়ে গেল। তিনি জীবনের নাট্যমঞ্চে আবির্ভূত হলেন নূতন রূপে। তিনি যে সমস্ত বিখ্যাত গ্রন্থ রচনা করেছিলেন তার জন্য তিনি অত্যন্ত সংকোচ বোধ করতে শুরু করলেন। তারপর থেকে যুদ্ধ ও দারিদ্র্যের অভিশাপ কে নিশ্চিহ্ন করে দিতে শান্তির বানী প্রচার করার জন্য সকলকে আহ্বান জানিয়ে লেখা শুরু করলেন প্রচার পত্র এবং এই কাজেই জীবন উৎসর্গ করার দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিলেন।

যৌবনের সমস্ত অপরাধ অন্যায় তিনি অকুণ্ঠ চিত্তে স্বীকার করেছিলেন অন্যান্য অনেকের মত। এরপর তিনি প্রভু যীশুর শিক্ষা আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করেন এবং তা অনুসরণ করে চলতে থাকেন। নিজের সমস্ত ভূসম্পতি দান করে কঠোর দারিদ্র্যের জীবনকে আদর্শ হিসাবে গ্রহণ করেন। তিনি মাঠে কাজ করতেন, খড় বিচালি কেটে স্তূপ করতেন, নিজের জুতো নিজে

তৈরী করতেন, নিজের ঘর নিজেই ঝাঁট দিয়ে পরিষ্কার রাখতেন। খাওয়া দাওয়া করতেন কাঠের পাত্রে এবং শত্রুদের মনোভাবের পরিবর্ত্তন করে তাদের সুপথে নিয়ে আসার চেষ্টা করতেন।

অমর সাহিত্যের স্রষ্টা লিও টলস্টয়ের জীবন চরম বিয়োগান্ত অধ্যায়ে সমাপ্ত হয়েছিল এবং সেজন্য দায়ী তাঁর বিবাহিত জীবন। তাঁর স্ত্রী বিলাসবহুল জীবন যাত্রা পছন্দ করতেন, খ্যাতি আর প্রতিষ্ঠার জন্য তীব্র আকাঙ্খা ছিল তাঁর স্ত্রীর। অর্থ বিত্ত সম্পদের উপর প্রচন্ড আসক্তি ছিল। কিন্তু টলস্টয় বিশ্বাস করতেন সম্পত্তির মালিক হওয়া পাপ। তিনি তাঁর বিখ্যাত সমস্ত গ্রন্থের প্রকাশনার জন্য কোন অর্থ নিতেন না।

কিন্তু তাঁর স্ত্রী ছিলেন আর্থলিপ্সু। তাঁর বিলাসিতার জন্য অর্থ না পেলে চীৎকার করে গালাগালি দিতেন। টলস্টয় প্রতিবাদ করে কিছু বলতে গেলে উম্মাদের মত আচরণ করে আত্মহত্যা করার ভয় দেখাতেন। এবং একবার তিনি অপরিসীম ক্রোধে দিশাহারা হয়ে কূয়োয় ঝাপিয়ে পড়েন।

আশি বছর বয়সে গৃহের অশান্তি এবং নিরানন্দ জীবনের তিক্ত গ্লানি সহ্য করতে না পেরে তুষারাচ্ছন্ন এক রাত্রিতে কাউকে কিছু না জানিয়ে গৃহত্যাগ করলেন। তাঁর নির্দিষ্ট কোন গন্তব্য ছিল না। তিনি ঐ অন্ধকার তুষারাবৃত রাত্রিতে অজ্ঞাত কোন পরিবেশে হারিয়ে যেতে চাইলেন। ১৯১০ সালের অক্টোবর মাসের ঘটনা সেটা।

দিন দশ বারো পরে নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হয়ে একটা রেলস্টেশনে শেষনিশ্বাস ত্যাগ করেন। মৃত্যুর সময় তাঁর অনুরোধ ছিল তাঁর স্ত্রীকে যেন তাঁর মৃতদেহ স্পর্শ করতে দেওয়া না হয়।

মিসেস টলস্টয়ের উত্যক্ত প্রবণতার জন্য তাঁকে এই মূল্য দিতে হয়েছিল। তিনি একসময় স্বীকার করেছিলেন যে তাঁর মনে হয় তিনি উন্মাদ ছিলেন কিন্তু সমস্ত কিছু যখন তিনি উপলব্ধি করে নিজেকে সংশোধন করতে চাইলেন তখন অনেক দেরী হয়ে গেছে তখন আর কিছু করার ছিল না।

আব্রাহাম লিঙ্কনের জীবনও বিষাক্ত করে তুলেছিলেন তাঁর স্ত্রী। বুথ যখন তাকে গুলি করে তখন যতটা না যন্ত্রণা অনুভব করেছিলেন তার থেকে অনেক বেশী অনুভব করেছিলেন তাঁর তেইশ বছরের বিবাহিত জীবনের বিষাক্ত জ্বালা। মিসেস লিঙ্কন শতাব্দীর এক চতুর্থাংশ সময় যাবৎ প্রতিটি মুহূর্ত্তে উত্যক্ত করে তাঁর জীবনের শান্তি স্বস্তি আনন্দকে ধ্বংস করে দিয়েছিলেন।

মিসেস লিঙ্কন স্বামীর বিরুদ্ধে সর্বদা অভিয়োগ করতেন এবং খুঁটিনাটি সমস্ত ব্যাপারে তাঁর তীব্র সমালোচনা করতেন।

তিনি বলতেন তাঁর স্বামী কোন কাজ কখনও সুষ্ঠুভাবে করতে পারেন না। তাঁর কাঁধ দুটো বাঁকানো, স্বাভাবিক ভাবে তিনি হাঁটতে পারেন না, চলাফেরা অনেকটা রেড ইন্ডিয়ানদের মত। হাঁটা চলার মধ্যে শ্রী-ছাঁদের কোন বালাই ছিল না। অনেক সময় তাঁর হাঁটা চলাকে বিকৃত এবং ব্যঙ্গ করে দেখাতেন আর তাই নিয়ে হাসাহাসি করতেন। তাছাড়া নানাভাবে স্বামীর দৈহিক ত্রুটিগুলো নিয়ে সমালোচনা করতেন। তিনি বলতেন তাঁর স্বামীর নাকটা খাঁড়া, ঠোঁট দুটো উঁচু, চেহারাটা যক্ষ্মা রোগীদের মত, হাত পা গুলো লম্বা লম্বা, মাথাটা অত্যন্ত ছোট।

লিঙ্কন এবং তাঁর স্ত্রীর শিক্ষা দীক্ষা, রুচি-মানসিকতা এবং দৃষ্টিভঙ্গীর মধ্যে বিস্তর ব্যবধান ছিল। তাঁরা ছিলেন দুটি ভিন্ন মেরুর মানুষ আর সেজন্য উভয়ে পরস্পরের কাজের জন্য বিরক্ত বোধ করতেন।

মিসেস লিঙ্কনের গলার স্বর ছিল অত্যন্ত কর্কশ, বহুদূর থেকে তাঁর গলা শুনতে পাওয়া যেত।

তিনি স্বামীর বিরুদ্ধে সর্বদা অভিযোগ করতেন।

একদিনের একটা ঘটনার কথা উল্লেখ করলে মিসেস লিঙ্কন সম্বন্ধে পাঠকের ধারণা পরিষ্কার হবে।

—লিঙ্কনের বিয়ের পরে মিসেস জ্যাকব মিঃ এবং মিসেস লিঙ্কনকে বাড়ীতে নিমন্ত্রণ করেন। তাঁরা যখন প্রাতরাশ করছিলেন লিঙ্কনের কোন কথায় তাঁর স্ত্রী প্রচন্ড ভাবে ক্রুদ্ধ হয়ে গরম কফির কাপ ছুঁড়ে মারেন লিঙ্কনের মুখে। সর্ব সমক্ষে তিনি এধরনের একটা হীন কাজ করে বসলেন। আর লিঙ্কন লজ্জিত মুখে মাথা নীচু করে চুপ করে বসে রইলেন। মিসেস জ্যাকবের লজ্জার অন্ত ছিল না। তিনি ভীষণ ভাবে অপ্রতিভ এবং বিভ্রান্ত হয়ে একটা তোয়ালে দিয়ে তাঁর মুখ এবং পোষাক মুছে দিলেন।

মিসেস লিঙ্কন এত নির্বোধ আর মূর্খ ছিলেন এবং তাঁর ব্যবহার এত জঘন্য এবং হীন ছিল সেগুলো আলোচনা করলে বিস্ময়ে নির্বাক হয়ে যেতে হয়। সকলের সামনে এই সমস্ত নারকীয় দৃশ্য তৈরী করতে তিনি বিন্দুমাত্র লজ্জা বা সংকোচ বোধ করতেন না। এমনই হীন চরিত্রের একজন মহিলা ছিলেন তিনি।

পরবর্ত্তীকালে মিসেস লিঙ্কনের মধ্যে মস্তিষ্ক বিকৃতির সমস্ত লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং শেষ পর্য্যন্ত তিনি পাগল হয়ে যান। সম্ভবত আজন্ম তিনি বিকৃত মস্তিষ্কের একজন মহিলা ছিলেন।

নিজের স্ত্রীর এ ধরনের হীন জঘন্য এবং অমানবিক আচরনে স্ত্রী এবং দাম্পত্য জীবন সম্বন্ধে তাঁর সব মোহ কেটে যায় এবং তাঁর মানসিকতা পরিবর্ত্তিত হয় আর তিনি রূপান্তরিত হন অন্য আরেকজন মানুষে। তিনি সর্বদা তাঁর স্ত্রীকে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করতেন এবং মানসিক দিক থেকে স্ত্রীর সঙ্গে সমস্ত সংস্রব ত্যাগ করেছিলেন।

এই সমস্ত কারনে স্প্রিংফিল্ডে নিজের বাড়ীতে বাস করার বিন্দুমাত্র ইচ্ছা ছিল না। বছরের মধ্যে শীত এবং বসন্ত কালের তিনটি মাস বাড়ীর অশান্ত ও তিক্ত পরিমন্ডল থেকে বেরিয়ে এসে পরম আনন্দ আর শান্তিতে অন্যত্র গিয়ে বাস করতেন।

এ ধরনের উত্যক্ত প্রবণ স্বভাবের জন্য ফ্রান্সের সাম্রাজ্ঞী মন্টিনো, মিসেস টলস্টয়, মিসেস লিঙ্কন প্রমুখ মহিলারা নিজের প্রিয়তম মানুষদের ধ্বংস করে দেওয়ার জন্য প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে যেমন দায়ী তেমনি দায়ী তাঁদের নিজেদের সর্বনাশের জন্য।

একটা সমীক্ষার ফলে জানা গেছে হাজার হাজার বিবাহ বিচ্ছেদের ঘটনা এবং দাম্পত্য জীবনকে ধ্বংস করার জন্য স্ত্রীদের উত্যক্তপ্রবণ মানসিকতা সর্বাংশে দায়ী।

সুতরাং দাম্পত্য বা পারিবারিক জীবনকে সুখস্বাচ্ছন্দ্যে ভরিয়ে তুলতে হলে উত্যক্ত করার অভ্যাস পরিত্যাগ করুন।

ত্রয়োত্রিংশ অধ্যায়

ভালবেসে বাঁচতে দিন

ডিসরেলী একসময় বলেছিলেন জীবনে হয়ত আমি অনেক ভুল কাজ করতে পারি কিন্তু কোন রমনীকে প্রেমনিবেদন করার জন্য বিয়ে করার মত ভুল কাজটির কথা আমি কখনও চিন্তাই করব না। প্রকৃতই তিনি দীর্ঘদিন নিঃসঙ্গ জীবন কাটিয়েছিলেন। তাঁর পঁয়ত্রিশ বছর বয়স পর্য্যন্ত

তিনি অবিবাহিত ছিলেন। কিন্তু শেষ পর্যন্ত একজন ধনবতী বিধবাকে বিয়ে করেছিলেন। কিন্তু ভদ্রমহিলা ডিসরেলির থেকে পনেরো বছরের বড় ছিলেন। এমন অসম বিবাহের কারণ কি? এটা কি ভদ্রমহিলার প্রতি ডিসরেলীর প্রেম? তাঁর প্রতি ডিসরেলীর যে কোন ভালবাসা নেই—এটা তিনি উপলব্ধি করেছিলেন। বিয়ের আগে ডিসরেলী তাঁকে তাঁর চারিত্রিক বৈশিষ্টগুলো বিশ্লেষণ করার জন্য একটি বছর অপেক্ষা করতে অনুরোধ করেছিলেন। ব্যাপারটাতে বেশ কঠোর বাস্তবের ছোঁয়া আছে বলে মনে হয়। আবার মাঝে মাঝে সেটাকে ব্যবসায়িক লেনদেনের পর্যায় ভুক্ত বলে মনে হয়। কিন্তু ডিসরেলীর দাম্পত্যজীবন সাফল্যের উজ্জ্বল আলোকে আলোকিত হয়ে উঠেছিল। বিয়ের ইতিহাসে তাঁরা একটি আশ্চর্য্য জনক দৃষ্টান্ত হয়ে আছেন।

ডিসরেলী যে বিধবা ভদ্রমহিলাকে তাঁর জীবন সঙ্গীনি হিসাবে নির্বাচন করেছিলেন তিনি কিন্তু সুন্দরী, যুবতী ছিলেন না বা তাঁর মধ্যে বিশেষ কোন বৈশিষ্ট্যও ছিল না। তাঁর মধ্যে কোন অসাধারণ আকর্ষণী শক্তিও ছিল না। তবে তিনি যখন ইতিহাস বা সাহিত্যের বিষয়ে আলোচনা করতে আগ্রহী হতেন বা আলোচনা করতেন তখন হাস্যকর পরিস্থিতির সৃষ্টি হত এবং উপস্থিত সকলের হাসির উদ্রেক করত। যেমন রোমান বা গ্রীকদের মধ্যে ইতিহাসের পৃষ্ঠায় কাদের আবির্ভাব আগে হয়েছিল সে বিষয়ে তিনি ভুল তথ্য পরিবেশন করতেন। যথেষ্ট শিক্ষার অভাব এবং অজ্ঞতার কারনে তিনি অনেক বিষয়ে ভুল কথা বলে সকলের কাছে হাস্যস্পদ হতেন। পোষাক পরিচ্ছদের ব্যাপারে তাঁর রুচি আদৌ প্রশংসনীয় ছিল না। গৃহের পরিমণ্ডলকে সুসজ্জিত করার ব্যাপারে তাঁর কোন দক্ষতাই ছিল না। কিন্তু পুরুষের মন হরন করার কাজে তাঁর নৈপুন্যের অভাব ছিল না। দাম্পত্য জীবন সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার ব্যাপারে অসাধারণ দক্ষ ছিলেন।

ডিসরেলীর উপরে তিনি কখনও কর্তৃত্ব করার চেষ্টা করতেন না। যখন তিনি বুদ্ধিমান ডাচ্‌দের সঙ্গে তাঁর কর্ম্মসংক্রান্ত আলোচনা শেষ করে শ্রান্ত ক্লান্ত হয়ে বাড়ী ফিরে আসতেন তখন তাঁর স্ত্রী মেরী এ্যান তাঁর সুন্দর কথাবার্ত্তার মাধ্যমে তাঁকে আনন্দ দিতেন। তাঁর স্ত্রীর সেবা যত্ন আদর আপ্যায়ণ আচার আচরণ গৃহের পরিমন্ডলকে আনন্দ শান্তিতে মাধুর্য্য মন্ডিত করে তুলত, বাড়ীতে যে সময়টা তিনি স্ত্রীর সঙ্গে কাটাতেন সেই সময়টা তাঁর কাছে পরম আনন্দের ও সুখের হয়ে উঠত।

তাঁর স্ত্রী ছিলেন তাঁর পরম বন্ধু, বিশ্বাসের পাত্রী এবং পরামর্শ দাত্রী। অনেক বিষয়ে তাঁর উপর তিনি নির্ভর করতে পারতেন। সারাদিন সভায় যে সমস্ত বিষয়ে আলোচনা হত ডিসরেলী সেগুলোর পূর্ণ বিবরণ তাঁর স্ত্রীকে শোনানোর জন্য তাড়াতাড়ি বাড়ী ফিরে আসার জন্য ব্যস্ত হয়ে পড়তেন। তাঁর স্ত্রী মেরী এ্যান কখনও বিশ্বাস করতেন না যে, ডিসরেলী কোন কাজে ব্যর্থ হতে পারেন।

মেরী এ্যান কেবলমাত্র স্বামীর সুখের জন্য তাঁর প্রয়োজনে ব্যয় করতেন অর্থ-সম্পদ। এবং একমাত্র সে কারনেই তাঁর ধন সম্পদ মূল্যবান হয়ে উঠেছিল। তাঁর বিবাহোত্তর ত্রিশ বছরের জীবনে স্বামীকে সুখ স্বাচ্ছন্দ্য আনন্দে ভরিয়ে রাখাই ছিল তাঁর পরম ধ্যান জ্ঞান—একমাত্র লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য। মেরীর মৃত্যুর পর ডিসরেলীকে আর্ল উপাধিতে ভূষিত করা হয়। মেরীর জীবদ্দশায় তিনি মহারানী ভিক্টোরিয়াকে সুপারিশ করেন মেরীকে একটা খেতাব দেওয়ার জন্য। সেই অনুয়ায়ী ১৮৬৮ সালে মেরীকে "ভাইকাউন্টেস বেকন শেফিল্ড" উপাধি দেওয়া হয়।

বুদ্ধিমতী হিসাবে মেরীর বিশেষ খ্যাতি ছিল না। কিন্তু ডিসরেলী কখনও তাঁর বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ বা সমালোচনা করেন নি। বন্ধু-বান্ধব যখন তাঁর আর তাঁর স্ত্রীর সম্পর্ক নিয়ে পরিহাস

করতেন তিনি তখনও পরিহাসের ছলে স্ত্রীকে সমর্থন করে বন্ধুদের কথার জবাব দিতেন। সেই কথার মধ্যে তাঁর স্ত্রীর প্রতি একান্ত বিশ্বস্ততা মিশে থাকত।

দোষ গুণ মিলিয়ে একজন পূর্ণাঙ্গ মানুষ। মেরীর মধ্যেও হয়ত অনেক ত্রুটি ছিল। কিন্তু স্বামীর বিষয়ে তিনি ছিলেন অত্যন্ত স্পর্শকাতর। ত্রিশ বছর ধরে স্বামীর অনুকূলে কথা বলতে তিনি কিন্তু একটুও ক্লান্ত বোধ করতেন না। তিনি প্রতিটিই ক্ষেত্রে, স্বামীর প্রতিটি প্রসঙ্গে তিনি তাঁর প্রশংসা করতেন।

ডিসরেলী বলতেন তিনি দীর্ঘ ত্রিশ বছরের দাম্পত্য জীবনে কখনও একঘেয়ে বোধ করেন নি। কিন্তু তাঁর স্ত্রী সাহিত্য, দর্শন, ইতিহাস, বিজ্ঞান এবং অন্যান্য আরো অনেক বিষয়ে অজ্ঞ ছিলেন। তাই লোকের কাছে অশিক্ষিত এবং মূর্খ আখ্যা পেয়েছিলেন।

মেরী এ্যান যে তাঁর জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ বিশেষ ছিলেন একথা তিনি প্রকাশ্যে সকলের কাছে বলতে বিন্দুমাত্র দ্বিধা বোধ করতেন না। তাঁর জীবনের অধিকাংশ স্থান জুড়ে অবস্থান করত মেরী। ডিসরেলী তাঁদের দাম্পত্য জীবন সম্পর্কে বন্ধুদের কাছে বলতেন যে তাঁদের বিবাহিত জীবনে শুধু আনন্দ ও সুখ ছাড়া দুঃখ হতাশা বা যন্ত্রণার চিহ্নমাত্র নেই। ডিসরেলী মাঝে মাঝে পরিহাসের ছলে স্ত্রীকে বলতেন তিনি তাঁর অর্থ সম্পদের জন্যই তাঁকে বিয়ে করেছেন। তার প্রত্যুত্তরে মেরী উজ্জ্বল হাসিতে মুখটাকে ভরিয়ে দিয়ে বলতেন, হ্যাঁ, "তবে যদি আবার বিয়ে কর আমাকেই করবে এবং এবার নিশ্চয়ই ভালবাসার জন্য করবে।"

তাঁর স্ত্রীর কথার সত্যতা তিনি অস্বীকার করতেন না। স্ত্রীর স্বাধীন জীবনে তিনি কখনও অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতেন না বা অহেতুক হস্তক্ষেপ করার চেষ্টা করতেন না।

অপর ব্যক্তির সুখ শান্তির পথে কোন রকম ব্যাঘাত সৃষ্টি না করাই তার সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখার শ্রেষ্ঠ উপায়।

সেল্যান্ড ফস্টার, তাঁর লেখা Crowing together in the family নামকগ্রন্থে উল্লেখ করেছেন যে দাম্পত্য জীবনের সাফল্য নির্ভর করে উপযুক্ত সঙ্গী বা সঙ্গীনি নির্বাচনের উপর।

সুতরাং দাম্পত্য জীবনের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য সম্প্রীতি বজায় রাখতে গেলে নীচের নিয়মটি অনুসরণ করার চেষ্টা করবেন।

কখনও সঙ্গী বা সঙ্গীনির উপর কর্তৃত্ব করার চেষ্টা করবেন না।

চতুস্ত্রিংশ অধ্যায়

সমালোচনা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন

সমপর্যায়ের ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন গ্ল্যাডস্টোন ছিলেন ডিসরেলির জীবনের সব থেকে বড় প্রতিদ্বন্দ্বী। সাম্রাজ্যের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে উভয়ের মধ্যে তর্ক শুরু হত। দুজনেই তর্ক যুদ্ধে মেতে উঠতেন। কিন্তু তাঁদের মধ্যে একটি বিষয়ে অপূর্ব সাদৃশ্য ছিল আর তা হল তাঁদের সুখ সমৃদ্ধিপূর্ণ ব্যক্তিগত জীবন।

উইলিয়াম এবং ক্যাথারীন গ্ল্যাডস্টোনের দীর্ঘ ষাট বছরের বিবাহিত জীবনে সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ও আনন্দ ছাড়া অন্য কোন কিছুর অস্তিত্ব ছিল না। উইলিয়াম গ্ল্যাডস্টোন ছিলেন প্রচন্ড ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন একজন মানুষ। জীবনে একটি মুহূর্তের জন্যও স্ত্রীর সমালোচনা করেন নি। তাঁর আদর্শ

স্ত্রী, 'ক্যাথারীন দি গ্রেট' কখনও স্বামীর সমালোচনা করতেন না।

ছোটদের দোষ গুণের সমালোচনা করার আগে আমেরিকার সাংবাদিকদের লেখা 'ফাদার ফরগেটস' নামের শিশুদের মনস্তত্ত্বের উপর রচিত মূল্যবান বইটি পড়ে ফেলার চেষ্টা করবেন। রিডার্স ডাইজেস্ট নামের মাসিক একটা পুস্তিকাতে এর একটা অংশ বহুবার উদ্ধৃত করা হয়েছে। সেই অংশটা এখানে তুলে দেওয়া হল।

"ছোট্ট সোনা আমি যখন তোমার সঙ্গে কথা বলছি তখন তুমি ঘুমিয়ে আছ। তোমায় আমি বকেছি বলে দোষীর মত চুপিচুপি তোমার ঘরে এসেছি। তোমার গলার নীচে তোমার কচি-নরম ছোট্ট হাতখানাও যেন ঘুমিয়ে পড়েছে। তোমার এক গুচ্ছ সোনালী চুল ঘামে ভিজে তোমার কপালের সঙ্গে আটকে আছে।"

"তোমার উপর আমি কত না বিরক্ত হয়েছি। স্কুলে যাবার আগে তোমায় আমি কতই না বকাবকি করেছিলাম। কারণ সমস্ত খাবারগুলো তুমি ছড়িয়ে ছিটিয়ে ফেলে দিয়েছিলে। তারপর মুখটাকে তোয়ালেতে ভাল করে না মুছে শুধু মুখে একটু ছুঁইয়েই সেটাকে রেখে দিয়েছিলে। তারপর জুতো জোড়াটাকে পরিষ্কার না করে পায়ে পরে ফেলেছিলে। আমার ছোট্ট সোনা, তাই আমি তোমাকে বকেছিলাম।"

"সকাল বেলায় প্রাতঃরাশের সময়েও তোমাকে বকাবকি করেছিলাম। তুমি রাগ করে সব খাবার ছড়িয়ে ফেলেছিলে। তারপর সেগুলোকে আবার কুড়িয়ে নিয়ে না চিবিয়ে খেয়ে ফেলেছিলে, অনেকটা করে মাখন মাখিয়েছিলে রুটিতে। তুমি যখন খেলতে যাচ্ছিলে আমি তখন খুব ব্যস্ত হয়ে ট্রেন ধরতে ছুটেছিলাম। তুমি তখন আমায় তোমার ছোট্ট একটা হাত নেড়ে বলেছিলে বাবা, আমি খেলতে যাচ্ছি। তোমার ঐ বাবা ডাক আমার কাছে কি মিষ্টিই না শুনিয়েছিল।"

"বিকালেই দেখলাম রাস্তার উপর হাঁটু গেড়ে বসে তুমি খেলে চলেছ, দেখলাম তোমার মোজায় অনেকগুলো ফুটো। তোমার বন্ধুদের সামনে তখনও একবার তোমাকে বকাবকি করলাম। তুমি আমার সঙ্গে তখন বাড়ী ফিরে এলে। দামী মোজাটা এইভাবে নষ্ট করলে যদি তুমি নিজে কিনতে তাহলে বোধ হয় সেটা এইভাবে নষ্ট করতে পারতে না। তোমার বাবাই তোমাকে কথা গুলো বললেন, কথাগুলো মনে রাখার চেষ্টা করো।"

"পরের ঘটনাটা কি তোমার মনে আছে? আমি সেদিন লাইব্রেরীতে বসে যখন কাগজ পড়ছিলাম তুমি ভীত বিষণ্ণ চোখে আমার সামনে এসে দাঁড়িয়েছিলে। কাগজটা নামিয়ে আমি যখন তোমাকে দেখতে পেলাম তখন আমাকে বিরক্ত করার জন্য বা আমার কাজে বাধা সৃষ্টি করার জন্য খুব রুক্ষ স্বরে প্রশ্ন করেছিলাম, কি হল, তোমার এখানে কি চাই? তুমি কোন কথার উত্তর না দিয়ে তোমার নরম ছোট ছোট কচি দুটো হাত দিয়ে আমার গলাটা জড়িয়ে ধরেছিলে। তারপর আমার গালে চুমু খেয়ে ছুটে চলে গেলে। ঈশ্বর তোমার ছোট্ট হৃদয়কে ভালবাসা দিয়ে ভরিয়ে দিয়েছেন। তা অম্লান হয়ে থাকুক তোমার প্রতি এই আমার আশীর্বাদ।"

"ছোট্ট মানিক আমার, তুমি চলে যাবার কিছুক্ষণ পরে আমার হাত থেকে কাগজটা পড়ে গেল, কি একটা বিশ্রী অভ্যাস তৈরী হয়েছে আমার সর্বদা আমি তোমার দোষ খোঁজার চেষ্টা করছি আর তোমাকে বকাবকি করছি। তোমাকে যে কতটা ভালবাসি তা তুমি হয়ত বুঝতে পারছনা। আমি তোমার কাছ থেকে হয়ত অনেক বেশী আশা করছিলাম—আর সেটা করছিলাম আমার নিজের বয়সের মাপকাঠিতে—আর সেইভাবেই আমি তোমার বিচার করে চলেছি।"

অথচ কত গুন রয়েছে তোমার মধ্যে। কত সূক্ষ্ম তোমার বিচারবুদ্ধি। তোমার ছোট্ট হৃদয় পর্ব্বত শিখরে ছড়িয়ে পড়া ভোরের প্রথম সোনালী মিষ্টি আলোর মত সুন্দর ও স্নিগ্ধ। তাই তোমার কোমল ছোট্ট হৃদয়ের মাধুর্য্যের গুনে তুমি আমার গলা জড়িয়ে ধরে আমাকে চুমু খেয়েছিলে।"

"তাই বোধ হয় চুপি চুপি তোমার ঘরে এসে তোমার সামনে নতজানু হয়ে বসে আমার অপরাধের প্রায়শ্চিত্ত করছি।

"তুমি আমার ছোট্ট সোনা। তাই এখন তোমাকে একথা বললে হয়ত কিছুই বুঝবে না। কিন্তু ভবিষ্যতে তুমি হয়ত একজন খ্যাতিমান সাহিত্যিক হবে। তখন আমি তোমার বাবা হয়েও তোমার সঙ্গে বন্ধুর মত ব্যবহার করব—তোমার দুঃখে দুঃখিত হব। তোমার ব্যথায় আমি ব্যথা পাব আবার তোমার সুখে হব সুখী—তোমার আনন্দে হব আনন্দিত। তোমার উপর রেগে গিয়ে কখনও যদি তোমাকে কটু কথা বলি—আমি নিজেকে শুধরে নেব আর মনে মনে আমার অপরাধ স্বীকার করব, তুমি একটা ছোট্ট শিশু—এ কথাটা আমি বার বার মন্ত্রের মত উচ্চারণ করব।"

"তোমাকে আমার নিজের মত পূর্ণ বয়স্ক একজন মানুষ ভেবে আমি খুব অন্যায় করেছি। আমার ছোট্ট সোনা, তুমি এখন ক্লান্ত হয়ে ঘুমিয়ে আছ, আমি বুঝতে পেরেছি তুমি একটা ছোট্ট শিশু বই বড় কেউ নও। আমি তোমার কাছ থেকে বড়দের মত অনেক কিছু আশা করেছি—কিন্তু সেটা আমার করা উচিত হয়নি আর সেটা করে আমি তোমার কাছে আর আমার নিজের কাছে অপরাধী হয়ে পড়েছি।"

পঞ্চত্রিংশ অধ্যায়

অপরের চিত্ত জয় করতে হলে তাকে আন্তরিকভাবে প্রশংসা

প্রতিটি পুরুষ তার পছন্দের স্ত্রী নির্বাচন করার সময় এই বিষয়টা বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে চিন্তা করবেন যে তিনি কোন প্রতিষ্ঠানের মালিক বা ম্যানেজার হবেন না কিন্তু কোমল হৃদয়বৃত্তির একজন রমনী হবেন যিনি তাঁর বিভিন্ন মুখী গুণের জন্য গর্ব বোধ করবেন।

সে কারণে আপনি কোন মহিলা এক্সিকিউটিভ বা অফিস ম্যানেজারকে একবার মাত্র লাঞ্চে আমন্ত্রণ জানাতে পারেন। লাঞ্চ টেবিলে তিনি হয়ত তাঁর নিজের কথাই বলে যাবেন—বলতে থাকবেন হয়ত তাঁর কলেজ জীবনের কথা অনর্গল ভাবে। আপনার নিমন্ত্রিত অতিথি হয়েও তিনি হয়ত নিজরে বিলটা মিটিয়ে দিতে চাইবেন। অতএব এরপর থেকে তাঁকে একাকীই লাঞ্চ সারতে হবে।

কিন্তু কলেজী ডিগ্রী নেই এমন কোন মহিলা টাইপিস্টকে আপনি যদি লাঞ্চে আমন্ত্রণ জানান—সে উজ্জ্বল চোখে মৃদু হেসে আপনার দিকে তাকিয়ে সাগ্রহে আপনার কথা শোনার জন্য আপনাকে বলতে অনুরোধ করবে। তার ফলে আপনার পরিচিত কারোর সঙ্গে দেখা হলে আপনি পঞ্চমুখে তাঁর প্রশংসা করে বলবেন যে—সুন্দরী না হলেও এত ভাল শ্রোতা আগে কখনও আপনার নজরে পরেনি।

মেয়েরা নিজেদের পোষাক পরিচ্ছদ সম্বন্ধে যে কতটা আগ্রহী তা অনুধাবন বা ধারণা করার ক্ষমতা পুরুষদের মোটেই থাকে না। রাস্তা দিয়ে যখন কোন মহিলা হেঁটে যান তিনি কদাচিত

একজন পুরুষের পোশাকের দিকে তাকান। কিন্তু তাঁর পাশ দিয়ে যখন কোন মহিলা হেঁটে যান তখন উভয়েই উভয়ের দৃষ্টি আকর্ষণ করবেনই।

আমার ঠাকুমা আটানব্বই বছর বয়সে মারা যান। পঁচাত্তর বছর বয়সে তাঁর একটা ছবি তোলা হয়। মৃত্যুর সময় তাঁর দৃষ্টিশক্তি একেবারেই ছিল না বললেই চলে। তিনি মারা যাওয়ার কিছুদিন আগে তাঁর পঁচাত্তর বছরের সেই ছবিটা তাঁকে দেখিয়েছিলাম। তিনি শুধু আমার কাছে বলতে চেয়েছিলেন— তিনি কি পোষাক পরেছিলেন? একবার ভাবুন মৃত্যুপথযাত্রী একজন বৃদ্ধার নিজের পোশাক সম্বন্ধে কি ব্যাকুল আগ্রহ, তাঁর এই প্রশ্নটা আমার মনে ভীষণভাবে রেখাপাত করেছিল। কারণ সে সময় তাঁর স্মৃতিশক্তি ও দৃষ্টিশক্তি হারিয়ে যাওয়া সত্ত্বেও তিনি তাঁর পোষাকের সম্বন্ধে কৌতূহলী হয়ে পড়েছিলেন। কিন্তু কোন পুরুষ দু বছর আগে কি ধরণের পোযাক পরেছিলেন— এ প্রশ্নের তিনি কোন উত্তরই দিতে পারবেন না। কারণ পোষাক সম্বন্ধে তাঁর বিশেষ কোন আগ্রহ নেই বলে সে বিষয়টা সম্পূর্ণ ভুলেই গিয়েছেন আর সেটা তাঁর হয়ত মনে করে রাখার বিন্দুমাত্র ইচ্ছাও নেই।

মেয়েরা পোষাক পরিচ্ছদের ব্যাপারে পুরুষদের তুলনায় সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। সেজন্য ফ্রান্সে, মেয়েদের সান্ধ্য পোষাকের প্রশংসা করতে শেখানো হয়। এ ব্যাপারে নিশ্চয়ই পাঁচকোটি ফরাসীর ভুল হতে পারে না।

এ প্রসঙ্গে একটি বেশ হাসির গল্পের উল্লেখ করা যেতে পারে। সারাদিনের কাজের পর সন্ধ্যের সময় এক চাষীর বউ এক আঁটি খড় এনে বাড়ীর পুরুষদের সামনে রাখল। তা দেখে পুরুষগুলো অত্যন্ত বিরক্ত হয়ে বউকে বলে—সে কি পাগল হয়ে গেছে? চাষীর বউ তার জবাবে বলল— সে বুঝতেই পারেনি ব্যাপারটা তাদের চোখে পড়বে। সে গত বিশ বছর ধরে তাদেরকে খড় রান্না করে খাওয়াচ্ছে। তবুও তারা বিন্দুমাত্র বুঝতে পারেনি তারা খড় খাচ্ছে কিনা?

সেন্ট পিটার্সবার্গ এবং মস্কোর অভিজাত সম্প্রদায়ের জীবনযাত্রার গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ ছিল মার্জ্জিত এবং শোভন আচরণ। রাশিয়ার জারদের মধ্যে একটা নিয়ম প্রচলিত ছিল যে তাঁদের খাওয়ার সময় পাচকদের সেখানে উপস্থিত থাকতে হবে যাতে ভোক্তারা তাদের রান্নার প্রশংসা করতে পারেন বা তাদের কাজের জন্য তাদেরকে অভিনন্দন জানাতে পারেন।

আপনার গৃহিনী সম্পর্কে একই মানসিকতা গড়ে তুলুন। তাঁর তৈরী খাবার অথবা রান্না খারাপ হলেও তাঁর প্রশংসা করুন। তাকে জানতে এবং বুঝতে দিন আপনার জীবনে তার ভূমিকা কতখানি গুরুত্বপূর্ণ।

এডি ক্যান্টর বলেছিলেন তাঁর জীবনের অনেকখানি জায়গা অধিকার করে রেখেছিলেন তাঁর স্ত্রী। তাঁকে সঠিক পথের নির্দেশ দিতে এবং সেই পথে পরিচালিত করতে তাঁর স্ত্রীর ভূমিকা অপরিহার্য্য হয়ে উঠেছিল। তাঁরা পাঁচটি সন্তানের জনক-জননী এবং তাঁর স্ত্রী গৃহের পরিবেশকে সুখ আনন্দে ভরিয়ে রেখেছিলেন। এই অবদানের জন্য পুরো প্রশংসাটা তাঁর গৃহিনীর প্রাপ্য।

সুতরাং মানব জীবনকে সুখ-শান্তিতে ভরিয়ে তুলতে হলে আন্তরিকতার সঙ্গে অপরের প্রশংসা করুন।

ষটত্রিংশ অধ্যায়

মেয়েদের পছন্দের খুঁটিনাটি ব্যাপারগুলোর উপর সযত্ন দৃষ্টি রাখুন

সৃষ্টির আদি কাল থেকে ফুল প্রেমের প্রতীক হিসাবে চিহ্নিত হয়ে আসছে। ঋতুকালীন বা মরসুমী ফুল বিশেষ ব্যয় সাপেক্ষ নয়। উৎসব বা অনুষ্ঠানের প্রয়োজন ছাড়াও প্রচুর লোক বাজার থেকে ফুল কেনেন কারণ ফুল তাঁরা ভালবাসেন। এ থেকে বোঝা যায় বাজারে ফুলের যথেষ্ট চাহিদা আছে আর সেই অনুপাতে ফুলের যথেষ্ট দামও আছে।

আবার প্রেমাস্পদের কাছে প্রেমের ভাষা ব্যক্ত করার নীরব মাধ্যম হল ফুল। তাঁর প্রমাণ যদি চান তাহলে আজই একগুচ্ছ সতেজ গোলাপ অথবা শ্বেত রজনীগন্ধা কিনে স্ত্রীকে উপহার দিন। আপনি তৎক্ষণাৎ তার প্রতিক্রিয়া উপলব্ধি করতে পারবেন।

ব্রডওয়েতে থাকাকালীন জর্জ এম কোবান প্রচণ্ড ব্যস্ততার মধ্যেও টেলিফোনের মাধ্যমে দিনে কমপক্ষে দুবার মায়ের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতেন। তাঁর মা যতদিন জীবিত ছিলেন ততদিন তিনি এটা করেছেন। এভাবে ফোন করার পিছনে যে কারন আছে সেটা হল যাকে ফোন করা হয় সে যাতে অনুভব করতে পারে তার প্রতি আপনার গভীর আন্তরিকতা, তাকে আনন্দ দেওয়ার জন্য আপনি কতখানি ব্যাকুল। কোন জন্মদিন বা অন্যান্য উৎসব অনুষ্ঠানের ব্যাপারে মেয়েদের আগ্রহ অপরিসীম। তাদের এই আগ্রহের পেছনে একটা রহস্য থাকে যা একমাত্র মেয়েরাই জানে। পক্ষান্তরে পুরুষেরা গুরুত্বপূর্ণ কোন কাজের ব্যাপার ছাড়া অন্য কোন তারিখ মনে রাখার ব্যাপারে আদৌ আগ্রহী বা ইচ্ছুক নয়।

চিকাগো আদালতের জাজ যোশেফ মাবাথ-চল্লিশ হাজার বিবাহ-বিচ্ছেদের মামলার নিষ্পত্তি করেছেন এবং কয়েক হাজার দম্পতির পুনর্মিলন ঘটিয়ে সুখী দাম্পত্য জীবনে ফিরিয়ে আনতে সক্ষম হয়েছিলেন। তাঁর মতে ছোট খাট তুচ্ছাতিতুচ্ছ কারণে-দাম্পত্য জীবনে অশান্তির সূত্রপাত হয় আর তার চূড়ান্ত পরিণতি হল বিবাহ বিচ্ছেদ।

কবি রবার্ট ব্রাউনিং এর সঙ্গে বিয়ে হয় প্রখ্যাত ভাস্কর্য্য শিল্পী এলিজাবেথ ক্যারেটের। কবি তাঁর বিবাহিত জীবনের অধিকাংশ সময়ে অতি তুচ্ছ ব্যাপারেও স্ত্রীর প্রতি গভীর মনোযোগ দিতেন। এলিজাবেথ যখন অসুস্থ হয়ে পড়তেন—কবি পরম মমতায় ও গভীর আন্তরিকতায় স্ত্রীর সেবা সুশ্রূষা করতেন।

কিন্তু বহু পুরুষ স্ত্রীর সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যের ব্যাপারে থাকেন সম্পূর্ণ উদাসীন। অনেক ছোটখাটো সংসারিক ব্যাপারেও তাঁরা নজর দেন না ফলে তাঁদের দাম্পত্যজীবন তিক্ততায় ভরে ওঠে।

সুতরাং সুখী এবং আদর্শ দাম্পত্য জীবন গড়ে তুলতে হলে পারিবারিক জীবনের প্রতিটি সূক্ষ্ম ব্যাপারে মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করুন যা মেয়েরা পছন্দ করে।

সপ্তত্রিংশ অধ্যায়

পারিবারিক জীবনে সুখী হতে হলে এটাকে গুরুত্ব দিন

আমেরিকার প্রেসিডেন্ট পদপ্রার্থী এবং বিশিষ্ট বক্তা জেমস, জি, ব্লেইনের মেয়েকে বিয়ে করেন ওয়াল্টার ড্যামরস্। তাঁদের দাম্পত্য জীবন হয়ে উঠেছিল সুখী ও আনন্দময়।

তাঁদের দাম্পত্য সুখের রহস্য সম্বন্ধে বলতে গিয়ে মিসেস ড্যামরস্ বললেন, "জীবন সঙ্গী বা সঙ্গীনীকে নির্বাচনের সময় উভয়ের ভদ্র আচরণের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। প্রত্যেক স্বামী বা স্ত্রী পরস্পরের প্রতি সুন্দর-ভদ্র ব্যবাহার আশা করেন।

দাম্পত্য জীবনের প্রীতিপূর্ণ মধুর সম্পর্কের ইতি ঘটাতে রুক্ষ বা রূঢ় বাক্য প্রয়োগ ক্যানসারের মত কাজ করে। প্রকৃতপক্ষে আমরা আত্মীয় স্বজনদের প্রতি যতটা ভদ্র ব্যবহার না করি তুলনামূলকভাবে অনাত্মীয় বা অপরিচিত লোকের প্রতি আমরা অনেক বেশী ভদ্র আচরণ করি। কিন্তু আপনজনকে আমরা যথেষ্ট সম্মান করি না। এই প্রসঙ্গে ডরোথি ডিক্স বললেন, আমরা যাঁদের সঙ্গে সব থেকে বেশী খারাপ ব্যবহার করি তাঁরা কিন্তু আমাদের একান্ত আপনজন।"

ভদ্রতাপূর্ণ সুন্দর ও শোভন আচরণ দাম্পত্য জীবনের পরম সম্পদ। স্বামী-স্ত্রীর পরস্পরের প্রতি প্রীতিপূর্ণ মধুর ব্যবহার উভয়ের প্রেমের বন্ধনকে করে তোলে নিবিড়-অটুট।

অলিভার জয়ন্ডেল এমন এক প্রকৃতির মানুষ ছিলেন যিনি নিজে কোন কারণে প্রচণ্ডভাবে দুশ্চিন্তা বা হতাশাগ্রস্ত হলে সে কথা কারো কাছে এমনকি নিজের স্ত্রীর কাছে প্রকাশ করে তাঁকে বিব্রত বা ব্যস্ত করে তুলতেন না।

কিন্তু সকলেই তো আর অলিভার জয়ন্ডেল হতে পারেন না।

কর্ম্মস্থলে নানা রকম সমস্যায় জড়িয়ে পড়ে উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে রূঢ় ভাষা শুনতে থাকলে যে কোন মানুষের দুশ্চিন্তায় মাথার যন্ত্রণা শুরু হয়ে যায়। আর যখন কর্ম্মীটি ঐ রকম একটা অপ্রীতিকর বা অস্বস্তিকর অবস্থার শিকার হয়ে অনেক দেরী করে বাড়ী ফেরেন তখন পরিবারের সকলের প্রতি তাঁর আচরণ হয়ে ওঠে অত্যন্ত রুক্ষ্ম এবং অভদ্র।

অনেক মানুষ বাইরের লোকদের সঙ্গে ভদ্র ও বিনীতভাবে নীচুস্বরে কথা বলেন, কিন্তু যখন বাড়ীতে স্ত্রীর সঙ্গে কথা বলেন তখন তাঁর ভাষা হয়ে ওঠে যেমন অভদ্রোচিত তেমনি গলার স্বর হয়ে ওঠে রুক্ষ ও কর্কশ। কিন্তু এ সত্যটা কিছুতেই উপলব্ধি করতে পারেন না যে কর্ম্ম-সংক্রান্ত বিষয়ের থেকে দাম্পত্যজীবনে স্ত্রীর প্রতি সুন্দর ও শোভন আচরণ অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ ও মূল্যবান। বিখ্যাত ঔপন্যাসিক টুর্গেনিভ একবার মন্তব্য করেছিলেন, "কোন তরুণী যদি আমাকে মিষ্টি সুরে প্রশ্ন করে ডিনারে আসতে আপনার এত দেরী হল কেন—তাহলে আমার উপন্যাস সামগ্রী এবং সমস্ত কৃতিত্ব তাকে সানন্দে দান করব।"

তাহলে নিশ্চয়ই এটা অনুভব করতে পারছেন যে আদর্শ দাম্পত্যজীবনে কত সুখ আর আনন্দ ছড়িয়ে আছে। পরস্পরকে সঠিকভাবে জানা বা বোঝার চেষ্টা করা এবং পরস্পরের প্রতি সহানুভূতি সম্পন্ন হয়ে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেওয়া সুখী দাম্পত্য জীবনের অপরিহার্য্য অঙ্গ।

সুতরাং আদর্শ দাম্পত্য জীবন গড়ে তুলতে হলে এবং সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য-আনন্দ-সম্প্রীতিতে সমুজ্জ্বল করে তুলতে হলে পরস্পরের প্রতি ভদ্র আচরণ করুন।

জনসংযোগে সাফল্য

(Mystery of mass communication)

প্রথম অধ্যায়

১৯১২ সালে আমি পাবলিক স্পিকীং ক্লাসে শিক্ষাদান শুরু করি। ঐ বছরে টাইটানিক জাহাজটি চরম দৈবদুর্বিপাকের শিকার হয়ে আটলান্টিক মহাসাগরের অতলে তলিয়ে গিয়েছিল। তারপর থেকে হাজার হাজার মানুষ আমাদের ক্লাসে শিক্ষালাভের সুযোগ নিয়েছিলেন।

যাঁরা এই শিক্ষালাভে আগ্রহী, ক্লাস শুরু হওয়ার আগে তাঁরা এই শিক্ষাপদ্ধতি থেকে কি আশা করেন সেটা জানাবার সুযোগ দেওয়া হয়। তাঁরা এই প্রশ্নের বিভিন্ন রকম উত্তর দিলেন কিন্তু মুল বক্তব্য একই রকম রয়ে গেল। তাঁরা এই শিক্ষা গ্রহণ থেকে যা আশা করছেন তা সবক্ষেত্রেই মোটামুটি একই রকমের। তাঁদের বক্তব্য হল, আমাকে যখন সকলের সামনে দাঁড়িয়ে কিছু বলতে বলা হয় আমি ভীষণ ভাবে ভীত এবং সংকুচিত হয়ে উঠি। আমার ভাবনা চিন্তাগুলো যেন সব গুলিয়ে যেতে থাকে। গুছিয়ে বলব বলে যেগুলো স্থির করে রাখি সেগুলো সব ভুলে যাই। তাই আমি চাই স্নায়বিক দৃঢ়তা, আত্মবিশ্বাস, স্থৈর্য্য এবং সঠিক চিন্তাশক্তি। আমি যে কোন পর্য্যায়ের মানুষের সামনে দাঁড়িয়ে বিশ্বাসযোগ্যভাবে কথা বলতে চাই।

বাইরের জগতের মনুষ্য সমাজের সামনে দাঁড়িয়ে তাদের প্রত্যয় বা বিশ্বাস উৎপাদনের জন্য আপনিও নিশ্চয়ই আপনার বক্তব্যকে সহজ স্বচ্ছন্দ সাবলীল এবং স্পষ্টভাবে উপস্থাপিত করার ক্ষমতা অর্জন করতে চান। আপনি নিশ্চয়ই এর একটা পজিটিভ (Positive) উত্তর দেবেন। কিন্তু মিঃ কার্নেগী আপনি কি একেবারে নিঃসন্দেহ আমি সকলের সামনে একটুও নার্ভাস না হয়ে ঝর ঝর করে আমার বক্তব্য বলার ক্ষমতা অর্জন করব?

মানুষকে তার সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছাতে যে সমস্ত ভীতি অন্তরায় হয়ে ওঠে সেগুলোকে দূর করা এবং তাঁর অন্তর্নিহিত আত্মশক্তিকে জাগ্রত করাই আমার জীবনের একমাত্র ব্রত। যে সমস্ত নিয়ম বা পদ্ধতির উল্লেখ করা হয়েছে এই গ্রন্থে আপনি যদি সেগুলো সঠিক ভাবে অনুসরণ করতে আগ্রহী হন তাহলে নিশ্চয়ই আপনি আপনার আকাঙ্খা পূরণে সফলতা লাভ করবেন।

আচ্ছা! শ্রোতাদের সামনে বসে থাকার সময় আপনি তো কোন অসুবিধা বোধ করেন না। তাহলে কথা বলতে গেলেই বা কেন আপনাকে এক ধরনের ভীতি আচ্ছন্ন করবে? শুধুমাত্র উপযুক্ত শিক্ষা এবং অভ্যাসের ফলে এই অবস্থাকে আপনি অনায়াসে অতিক্রম করতে পারেন। এই ভীতি থেকে আপনার মন যখন ধীরে ধীরে মুক্ত হয়ে যাবে দেখবেন আপনি আপনার আত্মবিশ্বাসের শক্তিতে উদ্দেশ্য সাধনে সফল হয়েছেন। তখন অগণিত মানুষের সামনে ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধরে স্বচ্ছন্দে সাবলীল গতিতে বক্তৃতা দিতে আপনি বিন্দুমাত্র অসুবিধা বোধ করবেন না।

এই বইটি আপনাকে আপনার উদ্দেশ্য সাধনে সাহায্য করবে। আপনি যেন ভাববেন না এটি সাধারণ একটি পাঠ্য পুস্তক। বক্তৃতার খুঁটিনাটি বিষয় সম্বন্ধে এই বইটাতে বিন্দুমাত্র উল্লেখ নেই কিংবা বক্তৃতার সময় কণ্ঠস্বর নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি সম্বন্ধে একটি শব্দও আলোচনা করা হয়নি। কিন্তু বয়স্ক ব্যক্তিরা বক্তৃতা দেবার শিক্ষা লাভের পর যে ব্যাপক অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছেন তার সংগৃহীত সার অংশ নিয়ে এই পুস্তকটি রচনা করা হয়েছে। আপনি যেখানে যে পর্যায়ে অবস্থান

করছেন সেখান থেকে উন্নততর একটি পর্যায়ে নিয়ে যাওয়ার প্রতিশ্রুতি দেয় এই গ্রন্থখানি। কেবলমাত্র এই বইয়ের প্রতিটি পৃষ্ঠায় যে সমস্ত নির্দেশ দেওয়া হয়েছে ছোট বড় যে কোন বক্তৃতা দেবার সুযোগ হলে সেগুলো সঠিকভাবে অনুসরণ করে প্রয়োগ বা ব্যবহার করার চেষ্টা করতে হবে।

এই বইটি পড়লে পরবর্তী চারটি নির্দেশ আপনাকে যথেষ্ট সাহায্য করবে।

১। তৎকালীন যুগে বক্তৃতা দেওয়ার বিষয়টিকে উন্নত ধরনের শিল্পের পর্য্যায়ভুক্ত করা হত। আধুনিক কালের বক্তৃতা, কথার সংযোজন হিসাবে চিহ্নিত হয়। বক্তৃতা দেবার সময় অতীতের সে মনোমুগ্ধকর ভঙ্গী আর কণ্ঠস্বরের সুধা সিঞ্চন লুপ্ত হয়েছে। আমরা আজকের দিনে সভায়, নৈশভোজের অনুষ্ঠানে, গীর্জায়, টেলিভিশান ও রেডিওতে সাধারণের মানের বক্তৃতা শুনতে অভ্যস্ত। বক্তৃতার সময় বক্তারা আমাদের উদ্দেশ্যে যান্ত্রিক ভাবে তাদের কথাগুলো না বলে যদি আমাদের সুরে সুর মিলিয়ে, আমাদের সঙ্গে একাত্ম হয়ে আন্তরিকতার সঙ্গে বক্তৃতা দেন তাহলে সেটা আমাদের কাছে পরম প্রীতিপ্রদ হয়ে ওঠে।

বক্তৃতা বিষয়ক অনেক পাঠ্য বইয়ে জনসমক্ষে বক্তৃতা দেবার বিষয়টি 'বন্ধ শিল্পের' পর্যায় ভুক্ত হয়েছে। কণ্ঠস্বরের অল্প বিস্তর মাধুর্য্য এনে দীর্ঘদিনের অভ্যাস এবং চেষ্টার দ্বারা কেবলমাত্র আলংকারিক ভাষা প্রয়োগ করে এ ধরনের বক্তৃতা করা সম্ভব হতে পারে। আমি আমার সমস্ত জীবন ব্যাপি বক্তৃতা আগ্রহী মানুষদের বুঝিয়ে এসেছি যে সাধারণ কতকগুলো পদ্ধতি অনুসরণ করলে জনসমক্ষে বক্তৃতা দেবার বিষয়টি অত্যন্ত সহজ হয়ে ওঠে।

১৯১২ সালে প্রথম যখন পাব্লিক স্পীকিং ক্লাসে বক্তৃতা সম্বন্ধে শিক্ষাদানের কাজ শুরু করি তখন ক্লাস ওয়ানের ছাত্রদের মত এর তাৎপর্য্য সম্বন্ধে আমার কোনো অভিজ্ঞতা ছিল না। আমি যখন এ বিষয়ে প্রথম শিক্ষা দান শুরু করি তখন একমাত্র কলেজী শিক্ষার উপর নির্ভর করে আমি শিক্ষা দান শুরু করেছিলাম। আমি বয়স্কদের যে, বার্ড, পিট এবং ওডোনিলকে নকল করার উপদেশ দিয়েছিলাম সেটা ছিল আমার ভুল পদ্ধতি। আমার ক্লাসের ছাত্রদের ইচ্ছা ছিল ব্যবসা সংক্রান্ত মিটিংগুলোতে নিজের ভাষায় স্বচ্ছন্দে এবং সাবলীল ভাবে আদৌ নার্ভাস না হয়ে স্পষ্ট কণ্ঠস্বরে বক্তৃতা করা। সুতরাং মোটেই দেরী না করে বক্তৃতার উপরে সমস্ত বই গুলোকে বাতিল করে কতকগুলো সহজ পদ্ধতি নিয়ে ছাত্রদের সামনে উপস্থিত হলাম। সেটাই সবথেকে বেশী ফলপ্রসূ হল এবং দলে দলে ছাত্র আমাদের ক্লাসে এসে যোগ দিতে শুরু করল।

আমার অফিসের বা শাখা অফিসের র‍্যাকগুলো যদি একটু খুঁজে দেখেন তাহলে আপনারা একটু অবাক হবেন। এই সমস্ত র‍্যাকে আমার নামে যে সমস্ত প্রশংসাপত্র জমা হয়ে আছে আর সেগুলো যাঁদের কাছ থেকে আমি পেয়েছি তাঁরা হলেন এমন সব বিশিষ্ট ব্যক্তি যাঁদের নাম সংবাদ পত্রের শিরোনাম হিসাবে মুদ্রিত হয়। তাঁদের মধ্যে আছেন কয়েকজন শিল্প অধিকর্ত্তা, গভর্ণর, পার্লামেণ্ট সদস্য, কলেজ প্রেসিডেণ্ট এবং শিল্পজগতের কিছু বিশিষ্ট মানুষ—তাছাড়া মন্ত্রী, শিক্ষক, কোম্পানী এক্সিকিউটিভ, গৃহকর্ত্রী, ইউনিয়ন সদস্য। এবং দক্ষ বা অদক্ষ শ্রমিকদের কাছ থেকেও ওধরনের প্রশংসা সূচক প্রচুর চিঠি পেয়েছি। কলেজ ছাত্র ছাত্রী এবং ব্যবসা জগতের মানুষেরা এ বিষয়ে ব্যতিক্রম নন। দৃঢ় আত্মবিশ্বাস নিয়ে সাবলীল ভাবে স্বচ্ছন্দ গতিতে নিজের বক্তব্য উপস্থাপিত করার জন্য এঁরা সাফল্য লাভে সচেষ্ট হয়েছিলেন আর তাঁদের উদ্দেশ্য এই

ভাবে সিদ্ধ হওয়ায় তাঁদের কৃতজ্ঞতার মূল্য হিসাবে আমাকে প্রশংসাপত্র পাঠাতে ভুল করেননি।

যে সমস্ত মানুষকে আমি শিক্ষা দান করেছি তার মধ্যে এক জনের কথা আমার বার বার মনে পড়ে কারণ সংশ্লিষ্ট মানুষটির বিষয়টা আমার উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব বিস্তার করেছিল। কয়েক বছর আগে ফিলাডেলফিয়ার একজন কৃতী ব্যবসায়ী মিঃ কেন্ট পাব্লিক স্পীকিং ক্লাসে যোগ দেবার পর আমাকে মধ্যাহ্ন ভোজে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলেন। তিনি আমাকে বলেছিলেন, মিঃ কার্নেগী, আমি অনেক সভায় বক্তৃতা দেবার সুযোগ পেয়েছি কিন্তু সে সমস্ত সুযোগ নেবার আমার সাহস হয়নি। বর্ত্তমানে একটি কলেজের ট্রাস্টিবোর্ডের চেয়ারম্যান হিসাবে মনোনীত হয়েছি। সুতরাং অনেক সভায় আমাকে সভাপতিত্বের দায়িত্ব নিতেই হয়। আপনার কি মনে হয় এই বয়সে আমার পক্ষে বক্তৃতা শেখা সম্ভব?

ভদ্রলোকের বয়সী মানুষদের উক্ত বিষয়ে শিক্ষাদানের অভিজ্ঞতা থেকে তাঁকে আশ্বাস দিলাম যে সেটা নিশ্চিত ভাবে সম্ভব আর সংশ্লিষ্ট বিষয়ে সাফল্য তাঁর করায়ত্ত হবেই।

তিন বছর পর প্রথম তাঁর সঙ্গে পরিচিত হবার সময় যে টেবিলটাতে বসেছিলাম সেই টেবিলে গিয়ে বসলাম আমরা। তারপর তাঁর কাছে জিজ্ঞেস করলাম তিন বছর আগে আমি তাঁকে যা বলেছিলাম তা মিলেছে কিনা। উত্তরে তিনি একটু হেসে একটা নোট বই বার করে দেখালেন কত জায়গা থেকে তিনি বক্তৃতার আমন্ত্রণ পেয়েছেন এবং বললেন, বক্তৃতায় তিনি দক্ষতা অর্জন করেছেন বলে বক্তৃতা দেওয়ার সময়ে আজ তাঁর মন আনন্দে ভরে ওঠে— যে আনন্দের কোন তুলনা হয় না। তাছাড়া সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ যে ব্যাপারটাতে আমার দৃষ্টি আকর্ষণ করলেন তা হল ইংল্যান্ডের প্রধান মন্ত্রীর সভায় তিনি প্রতিনিধি নির্বাচিত হয়েছেন।

এ প্রসঙ্গে আর এ একটি উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে, বি. এম. গুডরিক, কোম্পানী বোর্ডের চেয়ারম্যান একদিন হঠাৎ আমার অফিসে এসে বললেন তিনি তাঁর জীবনে যতবার বক্তৃতা দিয়েছেন ততবারই তাঁর পা দুটো ভয়ে কেঁপে উঠেছে। বোর্ড মিটিংগুলোতে আমাকেই সভাপতির দায়িত্ব নিতে হয় আর যতবারই ঐ মিটিংগুলোতে বক্তৃতা করেছি ততবারই চেয়ারে বসে থেকেই আমার বক্তব্য বলেছি। যখনই উঠে দাঁড়িয়ে বক্তৃতা দেবার চেষ্টা করেছি ততবারই ভয়ে পা দুটো একজায়গায় স্থির হয়ে দাঁড়ায়নি—বার বার কেঁপে উঠেছে। একটা শব্দও উচ্চারণ করতে পারিনি। যাহোক আমার মনে হয় না এ ব্যাপারে আপনিকোনভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারবেন। বুঝতেই পারছেন আমার সমস্যাটা কতটা জটিল।

তার উত্তরে আমি তাঁকে প্রশ্ন করলাম, আপনি যখন ধরেই নিয়েছেন আপনার জন্যে আমি কিছুই করতে পারব না তাহলে আপনি আমার কাছে এসেছেন কেন?'

"শুধু একটাই কারণে।" তিনি উত্তর দিলেন,

"আমার অফিসে একজন এ্যাকাউন্টেন্ট আছে। ভদ্রলোক অত্যন্ত লাজুক প্রকৃতির। আমার সঙ্গে কথা বলার সময় সর্বদা নীচের দিকে তাকিয়ে থাকেন। মাঝে মাঝে আমার চেম্বার ক্রস করে যাওয়ার সময় মুহূর্ত্তের জন্য তাঁর মুখটা উঁচু করে আমার দিকে একবার তাকিয়ে আবার সঙ্গে সঙ্গে মাথাটা নামিয়ে নেন। হঠাৎ দেখলাম সে মাথা উঁচু করে হাস্যোজ্জ্বল মুখে আমার দিকে সরাসরি তাকিয়ে আমাকে সুপ্রভাত জানাচ্ছে। ভদ্রলোকের এই হঠাৎ পরিবর্ত্তনে আমি অবাক হয়ে তার কাছে জানতে চাইলাম "তোমার এই অসাধারণ উন্নতিতে কে সহায়তা করেছে?" তখন সে আপনার সম্বন্ধে আমাকে সবকিছুই জানাল। ওর এই পরিবর্ত্তন আমাকে আপনার কাছে

আসতে উৎসাহিত করেছে।

আমি গুড্রিককে বললাম যদি তিনি আমাদের ক্লাসে যোগ দিয়ে আমাদের পদ্ধতি এবং উপদেশ গুলো একাগ্রতার সঙ্গে সঠিক ভাবে অনুসরণ করতে পারেন তাহলে তিনি কিছু দিনের মধ্যে নিজের মধ্যে দৃঢ়তা এবং আত্মবিশ্বাস অনুভব করবেন এবং শ্রোতাদের সামনে বক্তৃতা দিয়ে যথেষ্ট আনন্দ পাবেন।

আমার কথা শুনে তিনি বেশ উৎসাহিত হয়ে বলে উঠলেন, "আপনি যদি এ ব্যাপারে আমাকে সাহায্য করতে পারেন তাহলে জানবেন পৃথিবীতে আমার মত সুখী মানুষ আর দ্বিতীয়টি নেই।

আমার ক্লাসে যোগ দেবার পর তাঁর অপূর্ব উন্নতি হল। মাস তিনেক পরে তাঁকে কয়েক হাজার মানুষের সামনে মিনিট দুয়েকের জন্য বক্তৃতা করতে আমন্ত্রণ জানাই। তিনি সেখানে প্রায় এগারো মিনিট ধরে সহজ সাবলীল ভাবে তাঁর বক্তব্য বলে গেলেন।

যাঁরা আমাদের ক্লাসে শিক্ষা লাভ করেছেন তাঁরা অভূতপূর্ব উন্নতি করেছেন। ব্যবসা এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে তাঁরা আশানুরূপ সফল্য লাভ করেছেন। তাঁরা সমাজে প্রতিষ্ঠিত হয়েছেন তাঁদের উদ্দেশ্য সার্থক হয়েছে।

একটা বক্তৃতা দিয়েই এরকম অদ্ভুত ঘটনা ঘটতে পারে।

এ প্রসঙ্গে মারিও লাজোর ঘটনাটি উল্লেখ করা যেতে পারে।

বেশ কয়েক বছর আগে কিউবা থেকে একটা টেলিগ্রাম পেয়ে খুব অবাক হয়ে গিয়েছিলাম। সেখানে লেখা ছিল-এই চিঠির পরিষ্কার উত্তর না পেলে আমি নিউইয়র্কের গিয়ে সরাসরি আপনাদের ক্লাসে যোগ দেব। শেষে মারিও লাজোর সিগনেচার (Signature) দেখে জানতে পারলাম ভদ্রলোকের নাম মারিও লাজো।

নিউইয়র্কে এসে লাজো আমার সঙ্গে দেখা করে বললেন হাভানা ক্লাবের পঞ্চাশ বছর পূর্তি পালন অনুষ্ঠানে আমাকে তারা প্রধান বক্তা মনোনীত করেছে। আমি পেশায় একজন এ্যাটর্নী। জনগণের সামনে আমার ভাষণ দেবার মোটেই অভ্যাস নেই আর তা আমি কখনই করিনি। সে জন্য আমি যদি সফল না হতে পারি তাহলে আমার স্ত্রী ভীষণ ভাবে দুঃখ পাবেন এবং সামাজে তাঁর মর্য্যাদাও অনেকখানি ক্ষুণ্ণ হবে। তাই ব্যাকুল হয়ে ছুটে এলাম আপনার কাছে এই আশা নিয়ে যদি আপনি আমাকে কোনভাবে সাহায্য করতে পারেন। কিন্তু হাতে আছে খুব অল্প সময়। মাত্র তিন সপ্তাহ।

যাহোক ঐ তিন সপ্তাহ ধরে বিভিন্ন ক্লাসে তাঁকে প্রতি রাত্রিতে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করলাম। নির্দ্দিষ্ট দিনে তিনি এত মনোগ্রাহী এবং চমৎকার বক্তৃতা দিলেন টাইম পত্রিকা তাঁর বক্তৃতার চূড়ান্ত প্রশংসা করল। মনে রাখবেন ঘটনাটার মধ্যে অলৌকিত্ব কিছুই নেই। ঘটনাটা অত্যন্ত বাস্তব এবং বিশ্বাসযোগ্য।

নিজের উদ্দেশ্যকে সর্বদা লক্ষ্যের সামনে রাখুন

ফিলাডেলিফিয়ার সফল ব্যবসায়ী মিঃ ফেন্ট আমাদের পদ্ধতি এবং নির্দেশ সঠিকভাবে অনুসরণ করেছিলেন বলে তিনি বক্তৃতার ক্ষেত্রে অসাধারণ দক্ষতা অর্জন করেছিলেন। এবং বক্তৃতা দিয়ে বেশ আনন্দ লাভ করতেন। অবশ্য তাঁর একমাত্র লক্ষ্য ছিল তিনি একজন সুবক্তা হবেন এবং তিনি লক্ষ্যকে সামনে রেখে আন্তরিকভাবে একাগ্রতার সঙ্গে কাজ করে গেছেন। সেই সমস্ত

পদ্ধতি এবং উপদেশগুলোর উপর মনঃসংযোগ করতে হবে যা আপনাকে দান করবে প্রগাঢ় আত্মবিশ্বাস এবং সুন্দর ভাবে কথা বলার ক্ষমতা। এর সাহায্যে সমাজে এবং পরিচিত মহলে আপনার প্রভাব প্রতিপিত্তি কতটা বৃদ্ধি পাবে, ব্যাবসা এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে এটাকে আপনি কতখানি প্রয়োগ বা ব্যবহার করতে পারবেন সেটা নির্ভর করবে আপনার নিজের উপর আপনার চিন্তা ভাবনা এবং মানসিকতার উপর। সংক্ষেপে বলতে গেলে বলতে হয় এটাই আপনার অগ্রগতির পথ উন্মুক্ত করে দেবে।

ইউনেস্কার চেয়ারম্যান মিঃ এস, সি এ্যাঙ্গাস 'বক্তৃতা ও ব্যবসায়ে প্রতিপত্তি' নামক একটি প্রবন্ধে উল্লেখ করেছেন, "ব্যবসার ইতিহাস পর্যালোচনা করলে দেখতে পাই অনেকেই বক্তৃতা মঞ্চে দাঁড়িয়ে চমৎকার আকর্ষণীয় বক্তৃতা দিয়েছেন। বেশ কয়েক বছর আগে কানসাসের এক তরুণ আমাদের ব্রাঞ্চ অফিসে এসে চমৎকার একটি বক্তৃতা দেয়। বর্ত্তমানে সে-ই ভাইস প্রেসিডেন্টের মর্য্যাদা লাভের গীরব অর্জন করেছে।

আপনার বক্তৃতা দেওয়ার ক্ষমতা আপনাকে কোন স্তরে উন্নীত করতে পারে সেটা আপনি কল্পনাই করতে পারবেন না। মাজো কর্পোরেশনের প্রেসিডেন্ট হেনরী ব্ল্যাকস্টোন যিনি আমাদের ক্লাসের একজন স্নাতক, বললেন, "অপরের সঙ্গে যোগাযোগ এবং সহযোগিতা লাভকেই আমরা সাফল্যের শীর্ষে ওঠার মাধ্যম মনে করি। বক্তৃতার মাধ্যমে শ্রোতাদের সঙ্গে একাত্ম হওয়ার অনুভূতি পরম আনন্দজনক। সমস্ত পৃথিবী ভ্রমন করে আমার এই অভিজ্ঞতা হয়েছে যে বক্তৃতা দিয়ে শ্রোতাদের মুগ্ধ করে রাখার মত আনন্দের সঙ্গে অন্য কোন আনন্দের তুলনা হয় না। এর মাধ্যমে আপনি একটা শক্তির অনুভূতি উপলব্ধি করবেন।"

একবার মনের চোখে দেখে নিন আপনি যেন কোন সভায় বক্তৃতা করতে যাচ্ছেন। চারিদিক পিন-পড়া স্তব্ধতা। শ্রোতারা আপনার কথা শুনে মুগ্ধ, বিস্মিত। তারপর বক্তৃতা শেষে বিপুল করতালি আর প্রশংসা সূচক বাক্য। মনে রাখবেন এর মধ্যে আছে অনাস্বাদিত এক আকর্ষণ এবং অপূর্ব এক মাদকতা। একমাত্র অভিজ্ঞ সুবক্তারাই এ থেকে চূড়ান্ত আনন্দ আহরণ করতে পারেন।

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের মনস্তত্বের অধ্যাপক উইলিয়াম জেমস তাঁর বিখ্যাত মনস্তত্বের কোন গ্রন্থে লিখেছেন, "কোন বিষয়ের প্রতি আপনার আন্তরিক আকাঙ্খা এবং আগ্রহ আপনাকে সেই বিষয়ে নিশ্চিত সাফল্য দান করবে। যে ধরনের ফল আশা করবেন আপনি তাই-ই লাভ করবেন। আপনি যদি হতে চান একজন মহান ব্যক্তি আপনি নিশ্চয়ই তাই হবেন। যদি উঠতে চান খ্যাতির শীর্ষে আপনি সেখানেই উঠবেন। হতে চান যদি একজন উচ্চশিক্ষিত ব্যক্তি আপনি হবেন তাদের একজন। কিন্তু মনে রাখবেন আপনার চাওয়া যেন হয় আন্তরিক, অকৃত্রিম এবং একাগ্র।

জনসমক্ষে বক্তৃতা দেওয়ার থেকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জনতার এক একটি দলের সামনে বক্তৃতা দেওয়ার অভ্যাস আয়ত্ত করা বা শিক্ষা লাভ করা অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি চিরাচরিত পদ্ধতিতে জনগণের সামনে জীবনে কখনও বক্তৃতা না করে থাকেন তবুও এই শিক্ষা থেকে আপনি যা লাভ করবেন তার অবদান এবং মূল্য তুলনা মূলক ভাবে অনেক বেশী। এই বক্তৃতা শিক্ষা আপনার আত্মবিশ্বাসকে জাগ্রত করবে, এবং আপনার মনকে দৃঢ় এবং সচেতন করে তুলবে। যখন আপনি নিশ্চিত ভাবে উপলব্ধি করবেন মঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে ক্ষুদ্র একটি জনতা দলের সামনে স্বচ্ছন্দে এবং সাবলীল ভাবে আপনি ভাষণ দিতে পারবেন তখন এটা আরো নিশ্চিত ভাবে ধরে নেওয়া যেতে পারে যে যখন আপনি একজন মানুষের সঙ্গে কথা বলবেন তখন দৃঢ় আত্মবিশ্বাস নিয়ে

আপনি তার সঙ্গে কথা বলবেন। আমার ক্লাসের প্রতিটি ছাত্র যখন তাঁদের সহপাঠীদের সামনে বক্তৃতা দিতে বিন্দুমাত্র জড়তা ছাড়াই পারেন তখন তাঁরা নিশ্চয়ই তাঁদের কথার সাহায্যে ক্রেতা, ব্যবসায়ী বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সকলকে উৎসাহে অনুপ্রাণিত করতে সক্ষম।

এ ধরনের বক্তৃতার অভ্যাস এবং শিক্ষার মাধ্যমে একজন মানুষের ব্যক্তিত্বের যে পরিবর্ত্তন ঘটে সেটা সেই মুহূর্ত্তগুলোতে উপলব্ধি করা সম্ভব হয় না। আমেরিকান মেডিক্যাল এ্যাসোসিয়েশানের প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট ডঃ ডেভিড অলম্যানকে একবার জিজ্ঞেস করেছিলাম, "জন সংযোগের শিক্ষা কি শুধুই শারীরিক এবং মানসিক দিক থেকেই উপযোগি? তিনি অল্প হেসে আমার প্রশ্নের উত্তর দিয়েছিলেন। তিনি বলেছিলেন, "কোন ওষুধ উৎপাদন প্রতিষ্ঠান এটা তৈরী করতে পারেনা। এটা সংশ্লিষ্ট মানুষটিকেই তাঁর নিজের চেষ্টা, পরিশ্রম, একাগ্রতা এবং আন্তরিকতার সাহায্যে তৈরী করে নিতে হবে। অবশ্য তাঁর চিন্তাধারা যদি নঞর্থক হয় অর্থাৎ তিনি যদি আগে থেকেই ভেবে বসে থাকেন তাঁর পক্ষে একাজ করা সম্ভব নয় তাহলে তিনি ভুল করবেন।" ডঃ অলম্যান সে জন্যে একটা প্রেসক্রিপশান লিখে দিয়েছিলেন। সেটা আমার ডেস্কের ড্রয়ারে রেখে দিয়েছিলাম। যতবার সেটা পড়ি ততই সেটা আমার মনকে আকৃষ্ট করে এবং পড়ার আগ্রহকে বাড়িয়ে দেয়। ডঃ অলম্যানের ব্যবস্থাপত্রটি এই রকম ঃ

"আপনার যথাসাধ্য চেষ্টায় নিজের মধ্যে এমন একটি শক্তি গড়ে তুলুন এবং এমনভাবে তার প্রকাশ ঘটুক যা অন্যে অনুকরণ এবং অনুসরণ করার জন্য ব্যগ্র হয়ে ওঠে। আপনার চিন্তাধারা, লক্ষ্য এবং কার্যবিধি এমন ভাবে কোন, ব্যক্তি, দল বা জনগণের সামনে প্রকাশ করার অভ্যাস আয়ত্ত করুন যা তাদের উৎসাহিত ও অনুপ্রাণিত করবে। এ কাজে আপনি যতই অগ্রসর হতে থাকবেন দেখবেন আপনার চিন্তাধারা এবং কার্য্যবিধি অপরের উপর সহজে প্রভাব বিস্তার করতে সক্ষম হচ্ছে।"

এই প্রেসক্রিপশান সঠিক ভাবে অনুসরণ করলে তা থেকে আপনি অনেক বেশী লাভবান হবেন। অপরের সামনে যত বেশী ভাষণ দেবেন ততই আপনার আত্মবিশ্বাস দৃঢ় থেকে দৃঢ়তর হবে এবং আপনার ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটবে। শ্রোতাদের মুগ্ধতা থেকে আপনি যে আনন্দ আহরণ করবেন তা আপনার শারীরিক উন্নতিতে সাহায্য করবে। বর্ত্তমান যুগে জনসংযোগের জন্য বক্তৃতার মাধ্যমকে গহণ করা যুবক-বৃদ্ধ সকলের পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

৩। সাফল্য লাভের জন্য মনকে গড়ে তুলুন।

একবার আমাকে একটি বেতার অনুষ্ঠানে তিনটি বাক্যের সাহায্যে বলতে বলা হয়েছিল আমি যে সমস্ত শিক্ষা লাভ করেছি তার মধ্যে কোন্‌টি শ্রেষ্ঠ। আমি বলেছিলাম, জীবনে শ্রেষ্ঠ শিক্ষা যেটা আমি লাভ করেছি সেটা হল আমাদের চিন্তাধারা অর্থাৎ আমার যা চিন্তা করি—তার গুরুত্ব অপরিসীম। আপনার চিন্তাধারার সাহায্যে নির্ধারিত হয় আপনি কোন্ চরিত্রের মানুষ এবং আপনার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যই বা কি। আপনার চিন্তাধারার পরিবর্ত্তন করে আপনার জীবনের গতিপথ পরিবর্ত্তন করা সম্ভব।

আরো গভীর আত্মপ্রত্যয়ের সাহায্যে জনসংযোগ গড়ে তোলাই আপনার বর্ত্তমান উদ্দেশ্য। সুতরাং 'না সূচক' সমস্ত চিন্তা ভাবনা ত্যাগ করে আপনার নিজের চেষ্টাকে সাফল্যের রূপ দেওয়ার জন্য আপনাকে সবথেকে কার্যকরী চিন্তা করে যেতে হবে গভীর একাগ্রতার সঙ্গে। সকল মানুষের সামনে সুচিন্তিত এবং ফলপ্রসূ বক্তব্য রাখার জন্য আপনাকে একটা আশাবাদী মন গড়ে তুলতে হবে।

এ প্রসঙ্গে একটা কাহিনীর উল্লেখ করব। এ কাহিনীর বিষয়বস্তু থেকে আপনার পক্ষে বোঝা

কঠিন হবে না নিজের আন্তরিকতা এবং একাগ্রতার সাহায্যে যে কোন ব্যক্তির পক্ষে একটা মনোগ্রাহী বক্তৃতা করা আদৌ অসম্ভব নয়। যাঁর বিষয়ে এখানে উল্লেখ করা হচ্ছে তিনি অনেক নীচু অবস্থা থেকে বিরাট এক ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানের পরিচালনার গুরু দায়িত্ব অসাধারণ দক্ষতার সঙ্গে বহন এবং পালন করেছিলেন। কিন্তু প্রথম জীবনে কলেজের সীমিত পরিমন্ডলের মধ্যে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য যখন তাঁর নাম ঘোষণা করা হত এবং যখন তিনি কিছু বলার জন্য মঞ্চে উঠতেন তিনি একটা শব্দও উচ্চারণ করতে পারতেন না, তাঁর গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে যেত তাঁর মুখটা দেখাত রক্তশূন্য রোগীর মত ফ্যাকাসে সাদা। তিনি দুই এক মিনিট কোন রকমে কয়েকটি কথা বলে ব্যর্থতার আঘাতে চোখে জল নিয়ে মঞ্চ থেকে পালিয়ে বাঁচতেন।

প্রথম জীবনে এ ধরনের ব্যর্থতার শিকার হলেও তাঁর মনে যে প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় তাতে তিনি মনে মনে একজন সুদক্ষ বক্তা হবার দৃঢ় সঙ্কল্প করেন। তারই পরিপ্রেক্ষিতে তাঁর লক্ষ্য, চেষ্টা, আন্তরিকতা এবং একাগ্রতার গতিপথ মুহূর্ত্তের জন্যও রুদ্ধ হয়নি। ভদ্রলোকের নাম ক্লারেন্স বি-র‍্যান্ডেল। পরবর্ত্তী কালে তিনি বিশ্বখ্যাত সরকারী অর্থনৈতিক উপদেষ্টার পদ অলঙ্কৃত করেছিলেন। জনসংযোগের উপর তিনি যে একটি গ্রন্থ রচনা করেছিলেন তাতে তিনি বলেছেন মোটামুটি সব ক্ষেত্রেই আমি অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছি। আমি রোটারি ক্লাব, চেম্বার অফ কমার্স এবং বিভিন্ন ব্যবসা কেন্দ্রিক মিটিং গুলোতে উপস্থিত হয়ে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে সাফল্যের সঙ্গে বক্তৃতা করেছি। মিচিগানের যুদ্ধের সময়েও আমি বক্তৃতা দিয়েছি। হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রেসিডেন্ট জেমস ব্রায়েন্টের সামনে আকর্ষণীয় ভাষায় আমার বক্তব্য উপস্থাপিত করেছি। এমন কি ফরাসী ভাষা আয়ত্ত করে সে ভাষাতেও আমি বক্তৃতা করেছি। আমি বিশ্বাস করি, শ্রোতাদের কাছে কি ধরনের বক্তৃতা মনোগ্রাহী হয়ে উঠবে সেটা আমি জানি। একজন বিচক্ষণ, বুদ্ধিমান এবং দক্ষ ব্যবসায়ীর হাতে যদি ব্যবসার দায়িত্ব দেওয়া হয় তাহলে তিনি ব্যবসা সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে অনেক কিছু অনায়াসে শিখে নিতে পারেন।"

মিঃ ব্র্যান্ডেলের বক্তব্যের সঙ্গে আমার বিন্দুমাত্র মত পার্থক্য নেই। একজন সুবক্তা হওয়ার চেষ্টায় সাফল্য লাভের ইচ্ছা অগ্রগতির পথকে প্রসারিত করে। আপনাদের মনের আকাঙ্খা বা ইচ্ছা সম্বন্ধে যদি অলৌকিক দৃষ্টি শক্তি লাভ করতাম তাহলে আপনাদের সাফল্য লাভের জন্য সঠিক কতটা সময়ের প্রয়োজন তা নির্দিষ্ট করে বলতে পারতাম।

সুতরাং এ ধরনের কাজে সাফল্য লাভ করার জন্য আপনাকে হতে হবে কতগুলো গুণের অধিকারী। প্রচন্ড ইচ্ছাশক্তির ব্যাপারটাই সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ। দুবর্লঘ্য পর্বত অতিক্রম করার মানসিক দৃঢ়তা এবং ইচ্ছাশক্তির প্রয়োজন।

রোম সম্রাট সীজার যখন ইংল্যান্ডে পৌছান তখন তিনি তাঁর সেনাবাহিনীর বিজয়ের জন্য বুদ্ধিমানের মত একটাই কাজ করেছিলেন। ডোভারের কাছে এসে একটা উঁচু জায়গায় উপস্থিত হলে—সেখান থেকে দেখতে পেলেন তিনি তাঁর জাহাজে করে যেখানে পৌছিয়েছিলেন তা আগুনে পুড়ে ছাই হয়ে গেছে এবং শত্রুসৈন্য সমস্ত যোগাযোগের পথ নিশ্চিহ্ন করে দিয়েছে। পালাবার পথও হয়ে গেছে রুদ্ধ। সুতরাং জয়লাভ করার জন্য একটা পথেই উন্মুক্ত ছিল আর তা হল অগ্রগতিকে অব্যাহত রাখা। তিনি সেটাই করলেন এবং বিজয় লক্ষ্মী তাঁর ললাটে এঁকে দিলেন জয়ের তিলক। এমনই মানসিক দৃঢ়তা ছিল অমর সীজারের। আপনিও তাঁর পদাঙ্ক অনুসরণ করে জনসমক্ষে বক্তৃতা দেওয়ার ভীতিকে জয় করতে সচেষ্ট হতে পারেন।

৪। যতটা সম্ভব অভ্যাস করুন ঃ

প্রথম মহাযুদ্ধের আগে আমরা যে পাঠক্রম চালু করেছিলাম সেটার সম্পূর্ণ পরিবর্ত্তন ঘটেছে। নূতন নূতন চিন্তাধারা নূতন নূতন উন্নত ধরনের পদ্ধতির প্রভাবে প্রতিবছরই পুরনোগুলোকে বদ্‌লে ফেলা হয়। তবে গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়ের কোন পরিবর্ত্তন হয়নি। সেটা কোর্সের একটা আবশ্যিক অঙ্গ হিসাবে চিহ্নিত হয়ে আছে। আর সেটা হল ক্লাসের প্রত্যেককে দুই একবার সকলের সামনে উঠে দাঁড়িয়ে কোন বিষয়ে তার বক্তব্য রাখতে হয়। জনগণের সামনে দাঁড়িয়ে বক্তৃতা দেবার অভ্যাস গড়ে না তুললে কেউ সুবক্তা হতে পারে না। আপনি হয়ত বক্তৃতা বিষয়ক বড় বড় বই পড়তে পারেন কিন্তু মানুষের সামনে দশ সেকেণ্ড কথা বলতে গেলে আপনার মুখ দিয়ে একটা শব্দ উচ্চারিত হয় না, গলা শুকিয়ে যায়, পা-দুটো কাঁপতে থাকে। এ ধরনের বই থেকে আপনি বক্তৃতার নিয়মগুলো জানতে পারবেন তবে এখানে যে নির্দেশগুলো দেওয়া আছে সেগুলো সঠিক ভাবে অনুসরণ করে সেগুলো সঠিকভাবে অভ্যাস করতে হবে।

যখন জর্জ বার্নাডশ কে প্রশ্ন করা হয়, তিনি কি ভাবে এত সুন্দর বক্তৃতা দেন। তিনি উত্তরে বলেছিলেন, "যেভাবে স্কেটিং অভ্যাস করে স্কেট করা শিখেছি তেমনি নিরন্তর একগুঁয়ের মত অভ্যাস করে বক্তৃতা দেওয়া শিখেছি।"

যুবক বয়সে তিনি ভীষণ ভীতু ছিলেন। কারোর বাড়ীতে ঢোকার আগে রাস্তায় অন্তত মিনিট পনেরো ঘুরে বেড়াতেন। তিনি নির্দ্বিধায় স্বীকার করেছিলেন যে তাঁর মত ভীরু কাপুরুষ এবং লাজুক প্রকৃতির মানুষ খুব কমই ছিল। শেষ পর্য্যন্ত তিনি তাঁর দুর্বলতা, সংকোচ, ভীরুতা জয়ের শ্রেষ্ঠ মাধ্যমকে বেছে নিয়েছিলেন। তিনি যোগ দিলেন একটা বিতর্ক প্রতিযোগিতায়। লন্ডনের যে সমস্ত সভায় বক্তৃতা করার সুযোগ থাকত—তিনি সেই সমস্ত সভাতে যোগ দিতে শুরু করলেন। তিনি সমাজতান্ত্রিক নীতির পৃষ্ঠপোষক ছিলেন বলে দীর্ঘদিন যাবৎ ঐ বিষয়ে পরম নিষ্ঠা ও একাগ্রতা নিয়ে প্রচার কার্য্য চালিয়ে গেছেন। এই ভাবে ধীরে ধীরে তিনি বিংশ শতাব্দীর প্রথমার্ধের একজন সুদক্ষ এবং শ্রেষ্ঠ বক্তা হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেন।

আপনার পরিবেশ বা পরিমন্ডলের প্রতিটি স্থানে আপনার বক্তব্য রাখার সুযোগ রয়েছে। যে সমস্ত প্রতিষ্ঠানে, সংস্থায় বা সংগঠনে বক্তৃতা দেবার সুযোগ আছে সেখানে যোগ দিন। সুযোগ পেলে যে কোন জনসভায় যোগ দিতে মোটেই দ্বিধান্বিত হবেন না। ডিপার্টমেণ্টাল কোন মিটিং এ সামনের আসনে বসার চেষ্টা করুন। সুউচ্চ কণ্ঠস্বরে আপনার বক্তব্য উপস্থাপিত করুন। রবিবারের শিক্ষাদানের ক্লাসগুলোতে শিক্ষা দিন। সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলোর উপরে কণ্ঠের মাধুর্য্য ঢেলে আপনার বক্তব্য রাখুন। আপনি একটু লক্ষ্য করলেই দেখতে পারবেন আপনার চারিদিকে যে সামাজিক, রাজনৈতিক বা ব্যবসায়িক ক্ষেত্রগুলোতে কথা বলার সুযোগ আছে আপনি সেই সুযোগের সদ্ব্যবহার করতে পারেন। আপনি যদি আপনার বক্তব্য না রাখতে পারেন অথবা আপনি যদি কথা বলার সুযোগ না পান তাহলে আপনি বক্তৃতার ক্ষেত্রে কতটা উন্নতি করলেন তা বোঝা আপনার পক্ষে অসম্ভব হয়ে উঠবে। তাই সর্বদা সর্বক্ষেত্রে আপনি কথা বলার সুযোগ খুঁজুন এবং সুযোগ পেলেই কথা বলুন।

আমার পরিচিত একজন তরুণ ব্যবসায়ী যিনি একটি প্রতিষ্ঠানের মালিক মন্তব্য করেছিলেন যে বক্তৃতার বিষয়ে তিনি অনেক পড়াশুনা করেছেন এবং সে বিষয়ে তিনি অনেক কিছুই জানেন

কিন্তু শেখার কথা চিন্তা করলেই তাঁর সমস্ত ইচ্ছা নষ্ট হয়ে যায়।

আমি উত্তরে বলেছিলাম, অনিচ্ছা শব্দটাকে মন থেকে নিশ্চিহ্ন করে দিন। আপনার ঐ চিন্তাটি সঠিক হয়নি।

"তাহলে চিন্তার স্বরূপটি কি হওয়া উচিত?" তিনি প্রশ্ন করলেন। আমি উত্তরে বলেছিলাম—কোন রোমাঞ্চকর অভিযানের চিন্তাও আপনার পক্ষে কার্য্যকরী হবে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলুন

জন সংযোগে দক্ষতা অর্জনের ক্ষেত্রে সব থেকে যেটা বেশী প্রতিকূলতা সৃষ্টি করে সেটা হল ভয়। এ প্রসঙ্গে এমার্সন বলেছেন, একমাত্র ভয়-ই মানুষের চরম ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাঁর এই উক্তির প্রতি আমার যথেষ্ট বিশ্বাস জন্মেছে কারণ ১৯১২ সালে শিক্ষাদান করার সময় থেকে আমি এ বিষয়ে প্রচুর অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছি।

আমি নারী পুরুষ নির্বিশেষে সকল পর্য্যায়ের মানুষকে বক্তৃতা করার বিষয়ে শিক্ষা দান করার উদ্দেশ্যে, প্রধান অন্তরায় ভয়কে জয় করে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার পদ্ধতি আবিষ্কার করেছি। এজন্য প্রয়োজন শুধু কয়েক সপ্তাহের একনিষ্ঠ অভ্যাস।

বক্তৃতার ভীতি সম্পর্কে বিভিন্ন ঘটনা জানার চেষ্টা করুন ঃ

প্রথম ঘটনা ঃ

বক্তৃতা দেওয়ার ব্যাপারে আপনিই যে কেবল ভয় পান তা নয়। স্কুল কলেজের ক্ষেত্রে আশি থেকে নব্বই শতাংশ ছাত্রের বক্তৃতা সম্বন্ধে প্রথম দিকে এক ধরনের ভীতি থাকে। আমার মনে হয় শতকরা একশভাগ ক্ষেত্রে বয়স্করা এ ধরনের ভীতির শিকার।

দ্বিতীয় ঘটনা ঃ

মঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে বক্তৃতা দেওয়ার ব্যাপারে সামান্য ভীতি থাকা শ্রেয়। কারণ পারিপার্শ্বিক পরিবেশের সঙ্গে ধীরে ধীরে খাপ খাইয়ে নিতে পারলে সেই ভীতি দূর হয়ে গিয়ে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা অনেকটা বেড়ে যায়।

ভীতি এবং উত্তেজনার মিশ্রিত প্রভাবে নাড়ীর গতি বেড়ে গেলে আপনি ঘামতে শুরু করবেন। কিন্তু তাতে অস্থির হয়ে পড়বেন না। তাহলে বাইরের উত্তেজনাময় পরিবেশে আপনার শরীর সক্রিয় হয়ে উঠবে। অবশ্য শারীরিক এই অসুবিধাটা যদি একটা সীমিত পরিধির মধ্যে থাকে তাহলেও আপনি সহজ এবং স্বাভাবিক ভাবে কথা বলে যেতে পারবেন।

তৃতীয় ঘটনা ঃ

অনেক দক্ষ এবং অভিজ্ঞ বক্তারা আমাকে জানিয়েছেন তাঁরা ভয়কে সম্পূর্ণ ভাবে মন থেকে দূরে সরিয়ে দিতে পারেন না। বক্তৃতার শুরুতে এ ধরনের ভীতির প্রভাব কিছুক্ষণ কার্যকরী থাকে, যাঁরা বাচাল এবং সত্যের অপলাপ করতে অভ্যস্ত তাঁরাই বলেন ভয় তাঁদের মধ্যে সক্রিয় হতে পারে না।

চতুর্থ ঘটনা ঃ

জনতার সামনে বক্তৃতা দিতে আপনি ভয় পান কারণ এ কাজে আপনার অভ্যাসের অভাব। অধিকাংশ মানুষের জনসংযোগে অভিজ্ঞতা বা অভ্যাস থাকে না। ফলে ভয়ের দ্বারা তাঁরা প্রভাবিত হন। ব্যাপারটাকে নূতন শিক্ষার্থীর টেনিস খেলা বা গাড়ী চালানোর সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। কেবল অভ্যাসের দ্বারা এই ভয়কে দূর করা যেতে পারে। আর ভয় দূর হয়ে গেলে এই বক্তৃতা থেকে আপনি অতুলনীয় আনন্দ লাভ করবেন।

২। সঠিকভাবে নিজেকে গড়ে তুলুন ঃ

বেশ কয়েক বছর আগে রোটারী ক্লাবের মধ্যাহ্ন ভোজে একজন বিখ্যাত সরকারী অফিসারকে প্রধান বক্তা হিসাবে আমন্ত্রণ জানানো হয়। তিনি যখন উপস্থিত হলেন তাঁর বক্তব্য শোনার জন্য আমরা সকলেই অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করে রইলাম।

তিনি যে বক্তৃতা দেবার জন্য প্রস্তুত নন—এটা শুরুতেই বোঝা গেল। তিনি নিজের মন থেকে বলার চেষ্টা করেছিলেন প্রথমে কিন্তু তাতে তিনি সফল হতে না পেরে পকেট থেকে একগোছা কাগজ বার করলেন। কিন্তু তাতেও তিনি বিশেষ সুবিধা করতে পারলেন না। যতই তিনি তাঁর বক্তব্য রাখার চেষ্টা করছিলেন ততই সবকিছুই তিনি গুলিয়ে ফেলতে লাগলেন। বারবার তাঁর অক্ষমতার জন্য ক্ষমা চাইছিলেন এবং কাঁপা গলায় কিছু বলার চেষ্টা করছিলেন। ভয়ে ভদ্রলোক একেবারে শুকিয়ে কাঠ হয়ে গিয়েছিলেন। বুঝতে পারলাম তিনি বক্তৃতায় অনভ্যস্ত এবং আদৌ তৈরী হয়ে আসেন নি। শেষপর্য্যন্ত তিনি চরম ব্যর্থতা এবং অপমানের গ্লানি নিয়ে বসে পড়লেন।

১৯১২ সাল থেকে অর্থাৎ যে বছর থেকে আমি বক্তৃতার ক্লাসে শিক্ষা দিতে শুরু করি, কমপক্ষে হাজার পাঁচেক বক্তৃতা আমাকে পরিচালনা করতে হয়েছে। তার মধ্যে একটা ব্যাপার উল্লেখযোগ্য ভাবে চিহ্নিত হয়ে আছে। যে সমস্ত বক্তারা বক্তৃতায় অভ্যস্ত এবং আগে থেকে প্রস্তুতি নেন তাদের মধ্যেই আত্মবিশ্বাস গড়ে ওঠে। দুর্বল অস্ত্র নিয়ে ভয়ের দুর্গগুলো জয় করার কথা ভাবাই পাগলামির পর্যায়ে পড়ে। লিঙ্কন এ প্রসঙ্গে যে উক্তি করেছিলেন তা হল, "বক্তব্য যদি কোন কিছুই না থাকে তাহলে সেটা বলতে গেলে আমাকে অস্বস্তি বোধ করতেই হবে।"

এ বিষয়ে ড্যানিয়েল ওয়েবস্টারের বক্তব্য হল," শ্রোতাদের সামনে অংশিক প্রস্তুত হয়ে গেলে কেন জানিনা মনে হয় অর্ধেক পোষাক পরে এসেছি। মনে রাখবেন বক্তৃতার প্রতিটি শব্দ কখনও মুখস্থ করবেন না।"

ভালভাবে প্রস্তুত বলতে আমি যেটা বোঝাতে চেয়েছি সেটা হল বক্তৃতার বিষয়বস্তুটাকে মনের মধ্যে গেঁথে রাখার চেষ্টা করবেন। বহু বক্তা মুখস্থ করার উপায় অবলম্বন করেন বলে শ্রোতাদের সামনে বক্তৃতা দেওয়ার সময় সব কিছু ভুলে যান। এই ধরনের মুখস্থ বিদ্যার দ্বারা প্রভাবিত হয়েই বক্তা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ব্যর্থ হন।

ডি-এইচ, কাল্টেনবর্ন যখন হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সংবাদ ঘোষণার ছাত্র তখন তিনি একটি বক্তৃতা প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করেন। 'জেন্টলম্যান দি কিং' নামের একটা ছোট গল্প নির্বাচন করে বার বার সেটাকে পড়ে একেবারে কণ্ঠস্থ করে ফেলেন। কিন্তু প্রতিযোগিতায় সে বিষয়ে বক্তব্য রাখার সময় তিনি সব কিছু ভুলে গেলেন। শুধু তাই নয় তাঁর মনটা শূন্যতায় ভরে উঠল। লজ্জা ভয় সঙ্কোচে দিশাহারা হয়ে পড়লেন। হতাশায় মরিয়া হয়ে নিজের মন থেকেই গল্পটা

বলে গেলেন। ফলাফল? বিচারকরা তাঁর নামে প্রথম পুরস্কার ঘোষণা করলেন। অবশ্য তাতে তিনি ভীষণ ভাবে অবাক হয়ে গিয়েছিলেন। সেই অভিজ্ঞতার পর থেকে তিনি জীবনে কখনও কোন বক্তৃতা মুখস্থ করেন নি।

এটাই তাঁর পেশাগত জীবনের সাফল্যের মূল চাবিকাঠি। তিনি স্বাভাবিক ভাবে বক্তব্যের প্রধান পয়েন্টগুলো নোট করে রাখেন এবং শ্রোতাদের সামনে তাঁর বক্তব্য পরিবেশন করেন।

আমরা যখন স্বাভাবিক ভাবে কথা বলি আমরা তখন স্বতস্ফূর্ত্ত, সাবলীল আর স্বাচ্ছন্দ থাকি। আগে থেকে আমরা কথাগুলোকে ভেবে রাখি না। সংশ্লিষ্ট বিষয়ে আমরা কিছু ধারণা রেখে দিই। অবচেতনায় আমরা যেভাবে শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করি, আমাদের ধারণা যদি স্পষ্ট এবং পরিষ্কার হয় তাহলে স্বাভাবিক এবং স্বতস্ফূর্ত্ত ভাবে কথাগুলো বেরিয়ে আসে।

উইনস্টন চার্চিলকেও অনেক তিক্ত অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে এই বিষয়টা শিখতে হয়েছিল। চার্চিল প্রথম জীবনে তাঁর বক্তব্য লিখে মুখস্থ করে ফেলতেন। যখন তিনি ব্রিটিশ পার্লামেণ্টে তাঁর মুখস্থ করা বক্তব্য বলার চেষ্টা করতেন—তখন তাঁর সব কিছু গোলমাল হয়ে যেত। তাঁর মন সম্পূর্ণ শূন্য হয়ে যেত। কিছুই তিনি মনে করতে পারতেন না। চরম বিভ্রান্তি ভয় হতাশায় তিনি একেবারে বিপর্যস্ত হয়ে পড়তেন। বার বার তিনি শেষের কয়েকটা কথা উচ্চারণ করতেন। আবার তাঁর সব গোলমাল হয়ে যেত। সমস্ত মুখ লাল হয়ে উঠত। তিনি চূড়ান্ত হতমানিত হয়ে নিজের আসনে গিয়ে মাথা নীচু করে বসে পড়তেন। এ ধরনের গ্লানিময় ককেটি অভিজ্ঞতার পর তিনি মুখস্থ করা ভাষণ দেবার কথা আর কখনও চিন্তাই করেননি।

ভ্যান্স বুশনেল ছিলেন প্যারিসের এক আর্ট স্কুলের ছাত্র। পরবর্তী জীবনে তিনি পৃথিবীর বৃহত্তম জীবন বীমা প্রতিষ্ঠান 'ইকুইটেবল লাইফ ইনসুরেন্স কোম্পানী'র ভাইস প্রেসিডেণ্টের পদ অলঙ্কৃত করেছিলেন। বেশ কয়েক বছর আগে—কয়েক হাজার বীমা প্রতিনিধিদের একটি সভায় ভাষণ দেবার জন্য তাঁকে আমন্ত্রণ জানানো হয়। তিনি খুব খুশী হলেন এই আমন্ত্রণ পেয়ে। তিনি ভাবলেন সুন্দরভাবে বক্তৃতা দিতে পারলে তাঁর সম্মান ও মর্য্যাদা অনেকটাই বেড়ে যাবে। কিন্তু তিনি সব থেকে যে বড় ভুলটা করে বসলেন তিনি তাঁর বক্তব্যটাকে লিখে মুখস্থ করে ফেললেন। তারপর আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে ঘণ্টা কয়েক ধরে বার বার বক্তৃতা করে ব্যাপারটাকে সহজ স্বাভাবিক করে তুললেন। যত সময় পর্য্যন্ত তাঁর সন্তুষ্টি না এলো ততক্ষণ পর্য্যন্ত রিহার্সাল দিলেন। দেখে নিলেন ভাবভঙ্গী সব নিখুত হয়েছে কিনা।

বক্তৃতা দেবার জন্য যখন মঞ্চের উপর উঠে দাঁড়ালেন তখন ভীষণ নার্ভাস বোধ করলেন ভয়ে গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে এল। তিনি শুরু করলেন এইভাবে, "এই সভায় আমার কাজ হল এইটুকু বলার পর তাঁর মুখ দিয়ে আর একটিও শব্দ বেরোতে চাইল না। তাঁর সারা শরীর ভয়ে উত্তেজনায় ঘামে ভিজে উঠল। তিনি অনেক চেষ্টা করে আরো দুই একটি কথা বললেন। বার তিনেক তিনি এভাবে চেষ্টা করলেন। কিন্তু চতুর্থবার যখন তিনি একটু পিছিয়ে এসে কিছু বলার চেষ্টা করলেন তখনই চার ফুটের উঁচু মঞ্চ থেকে উল্টে নীচে পড়ে গেলেন। এমন একটা মজার দৃশ্য দেখে শ্রোতারা হেসে লুটোপুটি খেতে লাগল। জীবন বীমা প্রতিষ্ঠানের ইতিহাসে এ ধরনের হাস্যকর দৃশ্য আগে কেউ দেখেনি।

পরে ভ্যান্স বুশনেল আমার কাছে স্বীকার করেছিলেন যে জীবনের সবথেকে তীব্র অপমানজনক এবং চূড়ান্ত অস্বস্তিকর ছিল সেদিনের বক্তৃতা দেবার ঘটনাটা। দুঃসহ অপমানের জ্বালায় তিনি

পদত্যাগ করার সিদ্ধান্ত নেন। কিন্তু তাঁর উর্ধতন কর্তৃপক্ষ তাঁকে অনেক বুঝিয়ে সান্ত্বনা দিয়ে তাঁকে নিরস্ত করেন। শুধু তাই নয় তাঁরা তাঁর আত্মবিশ্বাস ফিরে পেতে তাঁর প্রতি সহানুভূতিশীল হয়ে উঠলেন এবং আন্তরিক ভাবে সাহায্য করলেন। পরবর্ত্তী কালে ভ্যান্স বুশনেল হয়ে উঠলেন ঐ প্রতিষ্ঠানের একজন সুদক্ষ বক্তা কিন্তু জীবনে দ্বিতীয় বার তিনি কোন বক্তৃতা মুখস্থ করার চেষ্টা করেন নি।

বহু মানুষকে আমি মুখস্থ করা বক্তব্য বলতে শুনেছি। কিন্তু খুব কম মানুষেরই সংস্পর্শে এসেছি যিনি সহজ স্বাভাবিক এবং স্বতস্ফূর্ত্ত ভাবে তাঁর বক্তব্য রাখতে পেরেছেন। প্রথমদিকে তাতে হয়ত তিনি একটু অসুবিধা বোধ করতেন কিন্তু সেই পদ্ধতি পরবর্ত্তী কালে সুন্দরভাবে ফলপ্রসূ হয়ে উঠত।

লিঙ্কন এক সময় মন্তব্য করেছিলেন, "কারোর কাছ থেকে আমি মুখস্থ করা উপদেশ শুনতে চাই না। কেউ যদি উপদেশ দিতে চান তাহলে তিনি তাঁর বক্তব্য রাখবেন সহজ স্বাভাবিক এবং স্বতস্ফূর্ত্ত ভাবে।"

কর্সিকান বীর নেপোলিয়ান বলেছিলেন, "যুদ্ধ হল একটা শিল্প। বিজ্ঞানকেও সেই পর্যায়ভুক্ত করা যেতে পারে, পূর্বপরিকল্পনা ছাড়া তা ব্যর্থ হতে বাধ্য। তেমন বক্তৃতাও একটা শিল্প এবং এই শিল্পের অঙ্গ হানি হলে তা হয়ে যায় অসম্পূর্ণ এবং ব্যর্থ।"

বক্তৃতার বিষয়বস্তু প্রস্তুত করার কোন নির্দ্দিষ্ট নিয়ম নেই। যে কোন সমস্যা সমাধানের জন্য নির্দ্দিষ্ট কোন পদ্ধতি থাকে না। ডঃ এইচ কন্‌ওয়েল তাঁর 'এ্যাভার্স অফ ডায়ামন্ড' গ্রন্থে এমন কিছু পদ্ধতির কথা উল্লেখ করেছেন যেগুলো অনেকের পক্ষে উপযোগি হয়ে উঠতে পারে। পদ্ধতিগুলো নীচে বিবৃত করা হল।

১। যে তথ্যগুলো আপনি জানেন সেগুলো সুন্দরভাবে গুছিয়ে বলার চেষ্টা করুন।

২। তথ্যগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।

৩। সেগুলো সঠিক ভাবে ব্যবহারের জন্য অনুরোধ করুন। এই পাঠক্রমের ছাত্ররা উপলব্ধি করেছেন যে নীচের পদ্ধতিগুলো কার্যকর।

যেমন ঃ ১) ভুলগুলো নির্দেশ করার চেষ্টা করুন।

২) সমাধানের পথ দেখাবার চেষ্টা করুন।

৩) সহযোগিতার মনোভাব গড়ে তুলুন।

আরো কয়েকটি পদ্ধতির কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। যেমন ঃ

১। আপনার বক্তৃতা শোনার জন্য শ্রোতাদের মধ্যে আগ্রহ জাগিয়ে তুলুন।

২। তাদের আস্থাভাজন হয়ে ওঠার চেষ্টা করুন।

৩। যখন আপনি আপনার বক্তব্য বলবেন আপনি আপনার বক্তব্যের দোষ ও গুণ সম্বন্ধে শ্রোতাদের সচেতন করে তোলার চেষ্টা করুন।

৪। এমন ভাবে শ্রোতাদের সামনে নিজেকে উপস্থাপিত করার চেষ্টা করুন যাতে তারা আপনার প্রভাবে উৎসাহিত ও অনুপ্রাণিত হতে পারে।

আপনি যে বিষয়ে বক্তৃতা করবেন বলে স্থির করেছেন সুযোগ মত সেটা বন্ধু বান্ধব বা সহকর্মীদের সামনে পরিবেশন করার চেষ্টা করুন। এটাই সর্বোৎকৃষ্ট পদ্ধতি হিসাবে স্বীকৃত। অপরের সামনে এভাবে কথা বললে তাঁরা নূতন নূতন বিষয়ে আলোকপাত করতে পারেন এবং

সেটা আপনার কাছে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হয়ে উঠতে পারে।

বক্তৃতার বিষয়বস্তু হিসাবে কোন ব্যাপার নির্বাচন করার পর সেই বিষয়ের প্রতি একাগ্র হতে হবে। আপনার ব্যবহার বিধি ও আচরণকে এমন মাধুর্য্যে ভরিয়ে তুলতে হবে যা বহু বছর ধরে অনেক সুবক্তাকে অনুপ্রাণিত করেছে। আপনার উদ্দেশ্য সম্বন্ধে আশাবাদী হয়ে ওঠার চেষ্টা করবেন।

আপনার বক্তব্যের মধ্যে যদি কোন ব্যাকরণগত ত্রুটি তাকে তাহলে সেদিকে নজর দেবার প্রয়োজন নেই। খেয়াল রাখবেন সেদিকে আপনার মন যেন বিক্ষিপ্ত না হয়। নিজের উপর সম্পূর্ণ আস্থা রেখে আপনার বক্তব্য শেষ করবেন। আপনার বক্তৃতা শ্রোতাদের কতখানি প্রভাবিত করেছে এবং সেটা কতখানি তাদের মুগ্ধ করেছে সে বিষয়টি আপনাকে যথেষ্ট গুরুত্ব দিয়ে বিবেচনা করতে হবে। আপনার সাফল্য সম্পর্কে আপনাকে আশাবাদী হয়ে উঠতে হবে।

প্রখ্যাত মনস্তত্ত্বের অধ্যাপক উইলিয়াম জেমস বলেছেন, "নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলুন। কাজ এবং অনুভূতি পরস্পরের পরিপূরক। কাজের ফলে মনের মধ্যে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে এক ধরনের অনুভূতি জন্ম নেয়। আবার অনুভূতির ফলে কাজের প্রতি উৎসাহ এবং অনুপ্রেরণার সৃষ্টি হয়। ইচ্ছার অনুবর্ত্তী বিষয়গুলি কাজকে নিয়ন্ত্রণ করে। আবার আমাদের পক্ষে ইচ্ছার অনুভূতিকেও নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

সুতরাং মনে সাহস আনতে গেলে ভয়ের অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রিত করতে হবে।

অতএব অধ্যাপক জেমসের উপদেশকে আপনি কার্য্যকরী করে তুলুন। যখন বক্তৃতা করার জন্য শ্রোতাদের সামনে এসে আপনি উপস্থিত হবেন তখন নিজের সহজ স্বাভাবিক অবস্থা বজায় রাখার চেষ্টা করুন। আপনি যে, পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে কিছুটা প্রভাবিত হয়েছেন সেটা যেন আপনার ভাবভঙ্গীতে বিন্দুমাত্র প্রকাশ না পায়। অবশ্য আপনি যদি তৈরী না থাকেন তাহলে সম্পূর্ণ মানসিক দৃঢ়তা এবং সমস্ত ইচ্ছাশক্তিকে একত্রিত করলেও আপনি সফল হতে পারবেন না। আপনার বক্তব্যের বিষয়বস্তু যদি আপনার জানা থাকে তাহলে নির্ভয়ে খোলা মনে স্বচ্ছন্দ গতিতে আপনার বক্তৃতা শুরু করুন। আপনার বক্তব্য পরিবেশনের আগে ধীরে ধীরে গভীর ভাবে শ্বাস নিন। তাহলে অতিরিক্ত অক্সিজেনের ওজোন (Ozone) আপনার স্নায়ুমন্ডলীকে সতেজ করে আপনার ভিতরে সাহস সঞ্চার করবে।

এবার আপনি মঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে মেরুদণ্ড সোজা রেখে সহজ স্বাভাবিক ভাবে বক্তৃতা শুরু করুন, এই পদ্ধতির উপযোগিতা সম্বন্ধে আপনার যদি বিন্দুমাত্র সন্দেহ থাকে তাহলে আপনার ক্লাসের সহপাঠীদের সামনে পরীক্ষামূলক ভাবে কয়েক মিনিট কথা বললে আপনার সন্দেহের নিরসন হবে।

আমেরিকার একজন বিখ্যাত মানুষ যে উপদেশ দিয়েছেন তা যদি আপনি সঠিক ভাবে অনুসরণ করতে পারেন তাহলে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে আপনার সমস্ত রকম ভীতি দূর হয়ে আপনার মন সাহস এবং আত্মবিশ্বাসে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। তিনি প্রথম জীবনে ছিলেন অত্যন্ত ভীতু প্রকৃতির একজন মানুষ কিন্তু পরবর্ত্তীকালে তাঁর সাহস আত্মবিশ্বাস এবং মানসিক দৃঢ়তা দৃষ্টান্ত সৃষ্টি করেছিল। তিনি ধীরে ধীরে শ্রোতাদের বিশ্বাস এবং ভালবাসার পাত্র হয়ে উঠেছিলেন। এই বিখ্যাত ব্যক্তিটি কে আপনার কি বুঝতে পেরেছন? তিনি হলেন আমেরিকার প্রেসিডেন্ট থিওডোর রুজভেল্ট।

তিনি তাঁর আত্মজীবনীতে বলেছেন, "ছেলেবেলায় আমি নানা রকম রোগে রুগ্ন হয়ে

পড়েছিলাম। আমার যৌবনেও আমি অত্যন্ত নার্ভাস বোধ করতাম। কোন কাজ করতে গেলে ভীষণ ভয় পেয়ে যেতাম। তাই শারীরিক এবং মানসিক দিক থেকে সুস্থ-সবল হওয়ার জন্য আমাকে প্রচুর পরিশ্রম করতে হত। অল্প বয়সে একটা বইয়ে পড়েছিলাম কিভাবে-জাহাজের একজন ক্যাপ্টেন একজন নাবিক কে সাহসী হতে অনুপ্রেরণা যোগচ্ছেন। তিনি নাবিকটিকে বলছেন কাজ শুরু করার আগে প্রত্যেক মানুষের মনে ভয় বাসা বাঁধে সুতরাং সেই ভয়কে আদৌ প্রশ্রয় না দিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়তে হবে নির্দিষ্ট কাজের মধ্যে। তাহলে এইভাবেই একদিন মনের মধ্যে সাহস ও আত্মবিশ্বাস ফিরে আসবে এবং ভয়ের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে মুক্ত হওয়া সম্ভব হবে। এই নীতি অবলম্বন করে আমি কার্য সম্পাদনের উদ্দেশ্যে অগ্রসর হই। প্রথম জীবনে আমি অনেক কিছুতেই ভয় পেতাম—ভাল্লুক থেকে ঘোড়া এবং বন্দুকবাজ পর্যন্ত। তারপর ভয় পাব না ভেবে মনের মধ্যে দৃঢ়তা নিয়ে এলাম যে কিছুতেই কোন ব্যাপারে ভয় পাব না। যে কোন মানুষের পক্ষে এই উপায়ে ভয়কে জয় করা সম্ভব।"

বক্তৃতার ভীতি দূর করার দৃঢ় মনোবল আমাদের দৈনন্দিন কাজকেও অনুকূল ভাবে প্রভাবিত করতে পারে। উচ্চস্তরের মানুষরাই এ ধরনের চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে বিন্দুমাত্র কুণ্ঠিত হন না। শ্রেতাদের চিত্ত জয় করতে পারলে মন আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে ওঠে।

একজন সেলস্‌ম্যান লিখেছেন, ক্লাসে উঠে দাঁড়িয়ে বেশ কয়েকবার বিভিন্ন বিষয়ে বক্তব্য রাখার পর আমার ভিতরে এমন আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠল যে মনে হল আমি যেকোন মানুষকেই আমার বক্তব্যের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত করতে পারি। একদিন সকালবেলা ঘুরতে ঘুরতে একজন বেশ কড়াধাতের পারচেজ এজেন্টের অফিসে গিয়ে উপস্থিত হলাম। ভদ্রলোক চেয়ারে বসার আগেই আমি প্রডাক্টের অনেকগুলো স্যাম্পেল তাঁর টেবিলের উপর রেখে দিলাম। তারপর তিনি আমাকে এত অর্ডার এক সঙ্গে দিয়ে বসলেন যা আমি ইতিপূর্বে কখনও চিন্তাই করতে পারিনি।

একজন হাউসওয়াইফ আমাকে বলেছিলেন, আমি ঠিকভাবে লোকের সামনে কথাবার্ত্তা বলতে পারতাম না বলে আমি প্রতিবেশীদের বাড়ীতে নিমন্ত্রণ করতে ভয় পেতাম। ক্লাসে যোগ দেওয়ার পর, কয়েকবার সকলের সামনে উঠে দাঁড়িয়ে যখন কথা বললাম মনের মধ্যে বেশ সাহস পেলাম এরপর বড় ধরনের জমকালো একটা পার্টি দিলাম একদিন এবং আমার কথায় দারুন ভাবে সকলকে মাতিয়ে রাখতে পেরেছিলাম।

আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি যে আপনার দৈনন্দিন জীবনে জনসংযোগ এবং বক্তৃতা আপনার মন থেকে সব রকমের ভীতি দূর করে আপনার মধ্যে দৃঢ় আত্মপ্রত্যয় গড়ে তুলতে সাহায্য করেছে। সুতরাং প্রাত্যহিক জীবনের নানারকম সমস্যা ও জটিলতার প্রভাব থেকে মুক্ত থাকা আপনার পক্ষে আদৌ কঠিন হবে না। আগে যে সমস্ত সমস্যা আপনার জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপ দুর্বিসহ যন্ত্রণায় অস্থির করে তুলেছিল সে সমস্ত সমস্যার সমাধান করতে পেরে আপনার জীবন আনন্দে শান্তিতে কানায় কানায় পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে।

তৃতীয় অধ্যায়

সহজে এবং দ্রুতগতিতে কিভাবে আপনি বক্তব্য রাখবেন

দিনের বেলা দূরদর্শনের পর্দার দিকে চোখ রেখে বসে থাকা আমার অভ্যাসের বাইরে। তবুও একদিন আমার এক বন্ধুর অনুরোধে বিকেলের একটা অনুষ্ঠান দেখতে রাজী হলাম। কারণ অনুষ্ঠানটা

ছিল বেশ উচ্চমানের এবং উন্নত ধরনের। বন্ধুর ইচ্ছা ছিল অনুষ্ঠানের প্রতিক্রিয়া বা প্রভাবটা লক্ষ্য করা আমার পক্ষে একান্ত আবশ্যক। আমি অনুষ্ঠানটা অত্যন্ত একাগ্রতার সঙ্গে দেখলাম। ঐ অনুষ্ঠানে যাঁরা বক্তব্য রাখছিলেন—মনে হল তাঁরা কেউই পেশাদারী নন এবং বক্তৃতার বিষয়ে তাঁদের অভিজ্ঞতা এবং শিক্ষা ছিল অত্যন্ত সীমিত। তবুও তাঁদের উপস্থাপনা ছিল যথেষ্ট শিষ্টাচার সম্মত এবং প্রশংসনীয়। সবথেকে উল্লেখযোগ্য লক্ষ্যণীয় বিষয় ছিল তাঁরা প্রত্যেকে ভীতিজনক অবস্থা থেকে নিজেদের মুক্ত রাখতে পেরেছিলেন।

কি ভাবে এটা সম্ভব হল? সেটা আমি জানি এবং আপনাদের জানাতে পারি। কারণ বহুবছর ধরে এধরনের ক্লাস আমাকে পরিচালনা করতে হয়েছে। এই সব স্ত্রী পুরুষরা অত্যন্ত সাধারণ স্তরের মানুষ। তবুও তাঁরা সমস্ত দেশের জনসাধারণকে তাঁরা তাঁদের বক্তব্যের সুন্দর উপস্থাপনায় আকৃষ্ট করে রাখেন। তাঁরা তাঁদের নিজেদের কথাই বলেন। জীবনের কোন আনন্দপূর্ণ বা দুঃখজনক ঘটনা, বিভ্রান্তিকর কোন পরিস্থিতি, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে প্রথম সাক্ষাতের মিলনঘন মাধুর্য্য মন্ডিত মুহূর্ত্ত ইত্যাদি সম্বন্ধে তাঁরা আলোকপাত করেন। এ সমস্ত বর্ণনা করার জন্য সুললিত ভাষা বা ব্যাকরণগত বৈশিষ্ট্য নিয়ে আদৌ তাঁদের চিন্তা করতে হয়নি। তবুও তাঁরা শ্রোতা ও দর্শক বৃন্দের অকুণ্ঠ প্রশংসা লাভে ধন্য হয়েছেন। আর এটা সম্ভব হয়েছে জন সংযোগের তিনটি নিয়মের সাহায্যে।

১। যাঁরা দূরদর্শনে নিজেদের বক্তব্য রেখেছিলেন তাঁরা তাঁদের নিজেদের অভিজ্ঞতার বিষয়ে কথা বলেছেন। যে বিষয়ে তাঁদের পরিষ্কার জ্ঞান বা উপলব্ধি ছিল সে বিষয়ে তাঁরা সহজ স্বাভাবিক ভাবে কথা বলেছেন। কিন্তু তাঁদের যদি রাষ্ট্রসংঘ বা কম্যুনিজম্ সম্বন্ধে কিছু বলতে বলা হত যে বিষয়ে তাঁদের অভিজ্ঞতা বা জ্ঞানের ভান্ডার একেবারে শূন্য তাহলে অবস্থাটা যে কি দাঁড়াত সেটা অনুমান করা আমাদের পক্ষে নিশ্চয়ই খবু কঠিন হচ্ছে না। সমস্ত অনুষ্ঠানের আসল উদ্দেশ্যটাই নষ্ট হয়ে যেত। সমগ্র অনুষ্ঠানটির সব আকর্ষণ হারিয়ে যেত। বহু বক্তা এই ধরনের ভুলের শিকার হন। তাঁরা মনে করেন নূতন নূতন বিষয়ে তাঁদের বক্তব্য রাখতে হবে যে বিষয়ে তাঁদের জ্ঞান অত্যন্ত সীমিত বা আদৌ কোন জ্ঞানই নেই। তাঁরা স্বদেশিকতা, গণতন্ত্র, ন্যায়বিচার ইত্যাদি বিষয়কে তাঁদের বক্তব্যের বিষয়বস্তু হিসাবে বিবেচনা করেন। কিন্তু বক্তৃতা দেওয়ার সময় দিশাহারা হয়ে উদ্ধৃতি গুলো মনে করার চেষ্টা করেন। কিন্তু তাঁরা মোটেই ভেবে দেখেন না শ্রোতারা অভিজ্ঞতা লব্ধ ঘটনার বর্ণনা শুনতে চান—শ্রবণ মুগ্ধকর ভাষার কারুকার্য্য নয়।

কয়েক বছর আগে চিকাগোর একটি ক্লাসে আমার একজন ছাত্র তাঁর বক্তব্যের শুরুতে বলতে থাকে এইভাবে ঃ স্বাধীনতা, স্নেহ মমতা, ভ্রাতৃত্ব ইত্যাদি মানুষের জীবনে সর্বাধিক উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট। স্বাধীনতা ছাড়া জীবনের মূল্যবোধ হারিয়ে যায়। এই পর্যন্ত শুনে আমি তাকে থামিয়ে দিয়ে জিজ্ঞেস করি এ বিষয়ে তার কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা, উত্তরে সে আমাদের কাছে অদ্ভুত একটি কাহিনী পরিবেশন করেছিল।

সে ফরাসী গরিলা বাহিনীতে একজন সুকৌশলী যোদ্ধা ছিল, সে আমাদের শোনাল সে এবং তার পরিবারের সকলে নাৎসীদের হাতে ভয়ঙ্কর ভাবে নির্য্যাতিত নিপীড়িত হয়েছে এবং চূড়ান্ত ভাবে লাঞ্ছিত অপমানিত হয়েছে। সে সাবলীল ভাবে স্বচ্ছন্দ গতিতে শোনাতে লাগল কিভাবে গুপ্ত পুলিশ বাহিনীর চোখে ধুলো দিয়ে সে আমেরিকায় পালিয়ে এসেছিল।

তারপরই প্রাসঙ্গিক ভাবে যে কথাগুলো বলল তা তার উক্তির সত্যতা প্রমান করল। "আজ

আমি যখন মিসিগিান এ্যাভিনিউ ধরে এই ক্লাসে যোগ দিতে আসছিলাম একটি পুলিশও আমার দিকে ফিরে তাকাবার প্রয়োজন মনে করেনি। আমি আজ সর্বত্র স্বাধীন ভাবে মুক্ত মনে ঘুরে বেড়াতে পারি। তাই আজ আমি স্বাধীনতার মূল্য ও মর্য্যাদা উপলব্ধি করতে পেরেছি।" সেদিন ছাত্রটি ক্লাসের ছাত্র এবং অন্যান্য শ্রোতাদের কাছ থেকে অকুণ্ঠ প্রশংসা লাভ করেছিল।

আপনি আপনার জীবনে যে শিক্ষালাভ করেছেন তাই আপনার বক্তৃতার মাধ্যমে উপস্থাপিত করুন। তাহলে দেখবেন শ্রোতারা আপনার বক্তব্য শোনার জন্য অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করছেন। আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে আমি একথা আপনাদের বলতে পারি যে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতাকে গুরুত্বহীন ও মূল্যহীন মনে করেন অধিকাংশ বক্তাই তাই শ্রোতারা তাঁর কথাগুলোকে স্বীকার করে নিতে চান না। বরং তাঁরা সাধারণ ভাবে দার্শনিক তত্ত্বের প্রতি বেশী আকৃষ্ট বোধ করেন। যখন তাঁরা এডিটরিয়াল কলামে কিছু লেখেন সেগুলো পড়তে আমরা আপত্তি করিনা কিন্তু আমরা চাই লেখাটা লিখুন উপযুক্ত কোন ব্যক্তি। তবে মূল কথা হল জীবন থেকে আপনি যে শিক্ষা লাভ করেছেন সেগুলোই আপনি শ্রোতাদের কাছে পরিবেশন করুন।

আমরা শুনে থাকি এমার্সন মানুষের সামান্য কথাবার্ত্তা মনোযোগ দিয়ে শুনতেন কারণ তিনি মনে করতেন যে কোন মানুষের কাছ থেকে তিনি কিছু না কিছু শিখতে পারবেন। আমি অনেক অভিজ্ঞ প্রবীন মানুষের কথা এবং বক্তৃতা শুনেছি। জীবনের কাছ থেকে তাঁরা যে শিক্ষা লাভ করেছেন তাই-ই শুনিয়েছেন তাঁরা আমাকে। তাঁদের কথা শুনে আমি কখনও বিরক্ত বোধ করিনি। নিজের জীবনের অতীতের পৃষ্ঠা থেকে অভিজ্ঞতার ঘটনা সংগ্রহ করে আপনার বক্তব্যের মাধ্যমে বিবৃত করুন।

সাবলীল এবং সুন্দর বক্তৃতা আয়ত্ত করার জন্য কি ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হতে হয় এ বিষয়ে আমাদের ক্লাসের কয়েকজন শিক্ষককে লিখতে বলা হয়েছিল। সকলেই প্রায় একই রকম কথাই লিখেছিলেন আর তা হল প্রথম শিক্ষার্থীদের বক্তৃতার সঠিক বিষয় সম্বন্ধে সচেতন করে তোলা।

এখন প্রশ্ন আসতে পারে সঠিক বিষয় বলতে আমরা কিছু বুঝি? সেটা আপনার জীবনের ঘটনার সঙ্গে ওতোপ্রোত ভাবে মিশে আছে। কিভাবে আপনি তার সন্ধান পাবেন? আপনার অতীত জীবনের স্মৃতি রোমন্থন করলে আপনি নিশ্চয়ই তার সন্ধান পাবেন। কারন যে সমস্ত ঘটনা আপনার মনে গভীর ভাবে রেখাপাত করেছে সেটাই সঠিক বিষয় হিসাবে চিহ্নিত হতে পারে। আমরা এই সঠিক বিষয় সম্বন্ধে সমীক্ষা চালিয়ে এটা অনুধাবন করতে পারি যে কারোর ব্যক্তিগত জীবনের অতীতের অভিজ্ঞতা শ্রোতারা মুগ্ধ হয়ে শুনতে চান।

যে সমস্ত বিষয় শ্রোতাদের মনোগ্রাহী হয়ে ওঠে তা হল শৈশব-স্মৃতি, পরিবার এবং স্কুলের দিনগুলোর স্মৃতি। আরও এর কারণ হিসাবে উল্লেখ করতে পারি যে এই সমস্ত অভিজ্ঞতার কাহিনী থেকে উপলব্ধি করা সম্ভব হয় কিভাবে মানুষ সমস্ত বাধা বিঘ্ন অতিক্রম করে নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারে। সুযোগ পেলেই অতীত জীবনের ঘটনাকে দৃষ্টান্ত হিসাবে উপস্থাপিত করবেন। চিরকাল শ্রোতাদের কাছে এ ধরনের দৃষ্টান্ত আকর্ষণীয়।

জীবন সংগ্রামের প্রাথমিক পর্যায় ঃ

এক্ষেত্রে শ্রোতাদের নিজের জীবন সংগ্রামের উল্লেখ সর্বদা তাদের কাছে আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে। কিভাবে কঠোর সংগ্রামের মধ্য দিয়ে আপনার আকাঙ্খিত কর্ম্মে যোগ দিতে সক্ষম

হয়েছিলেন। কি ধরনের জটিল সমস্যাগুলো উত্তীর্ণ হয়েছেন বা কোন্ কোন অবস্থার সম্মুখীন হয়েছেন আপনার কর্ম্মজীবনে। জীবনের নানা বাধা বিপত্তি, আশা-আকাঙ্খা, দুঃখ যন্ত্রণা হতাশা, জয়-পরাজয়, প্রতিযোগিতার অভিজ্ঞতা বা ঘটনার বর্ণনা শ্রোতাদের মুগ্ধ করবে নিশ্চিত ভাবে।

শখ পরিপূরণ ও চিত্তবিনোদন ঃ

এ বিষয়ে ব্যক্তিগত পছন্দের প্রশ্নটাই সব থেকে বড় হয়ে দেখা দেয়। সুতরাং মানুষ সে ব্যাপারে আকৃষ্ট হয়ে পড়ে। আপনি নিজের আনন্দের জন্য যেটা করেন তা অপরেরও আনন্দ বর্ধন করতে পারে।

জ্ঞানের বিশেষ ক্ষেত্র ঃ

বিশেষ কোন ক্ষেত্রে কাজ করে আপনি সে বিষয়ে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছেন। আপনি যদি কখনও যুদ্ধের ভয়ঙ্কর পরিবেশের সম্মুখীন হয়ে থাকেন অথবা অস্বাভাবিক কোন পরিস্থিতির শিকার হয়ে থাকেন তাহলে সেগুলো বক্তৃতার বিষয়বস্তু হিসাবে অত্যন্ত মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

বিশ্বাস ও চিন্তাধারা ঃ

বর্ত্তমান যুগের জটিল সমস্যার পরিপ্রেক্ষিতে আপনি নিশ্চয়ই নিজের অবস্থা সম্বন্ধে চিন্তা ভাবনা করেন। এ বিষয়ে আপনার চিন্তাধারা বা মতামত শ্রোতাদের সামনে স্বচ্ছন্দে ব্যক্ত করতে পারেন। কোন বিষয়ে যদি আপনার জ্ঞান সীমিত হয় তাহলে সে বিষয়ে শ্রেতাদের সামনে বক্তব্য রাখার ইচ্ছাকে সংযত করুন। যে বিষয়ে আপনার প্রচুর জ্ঞান আছে সেটাকেই আপনার বক্তব্যের বিষয় হিসাবে নির্বাচন করুন।

ইতিপূর্বে দ্বিতীয় অধ্যায়ে সে বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে। কোন বক্তৃতা নিশ্চয় গতানুগতিক কিছু শব্দ ও বাক্যের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকেনা বা শুধু মুখস্থ করেই কোন বক্তৃতা দেওয়া যায় না। বক্তৃতার অর্থ এই নয় যে কারো কথা ধার করে খবরের কাগজ থেকে খবর পড়ে যাওয়া। আপনার মনের মধ্যে জীবনের যে সমস্ত ঘাত-প্রতিঘাত, উত্থান পতন, আনন্দ বেদনা হতাশার ছবি অঙ্কিত হয়ে আছে তা আপনার বক্তব্যের মধ্যে প্রতিফলিত হতে হবে। তবেই আপনার বক্তৃতা শ্রোতাদের কাছে উপভোগ্য হয়ে উঠবে।

উপরোক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে আমরা পাঠকবর্গের কাছ থেকে আশা করতে পারি যে তাঁরা বক্তৃতার মূল পদ্ধতি বা নিয়ম সম্পর্কে অবগত হয়েছেন। সুতরাং এবার আমরা দ্বিতীয় নিয়মটি নিয়ে আলোচনা করতে পারি। আর সেই নিয়ম অনসুরণ করার জন্য কোন্ কোন্ বিষয় প্রয়োজন হতে পারে—সে সম্বন্ধে এখন আমরা আলোকপাত করব।

যে সমস্ত ব্যাপারকে বক্তৃতার বিষয়বস্তু হিসাবে আমরা নির্বাচন করি সব সময় সে-সমস্ত বিষয়ে বলার জন্য আমরা আগ্রহ বা আকর্ষণ বোধ করি না। এ প্রসঙ্গে থালা-বাসন-পরিষ্কার করার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। তবে যাঁরা দীর্ঘদিন ধরে এ ধরণের কাজ করেন—তাঁরা নিশ্চয়ই এধরণের কাজে বিন্দুমাত্র উত্তেজনা অনুভব করেন না। কিন্তু এ বিষয়ে যদি তাঁদের

বলতে বলা হয় তাহলে তাঁরা চমৎকার ভাবে বলে যেতে পারবেন। এই কাজে তাঁরা এত বেশী অনাগ্রহ বোধ করেন তবুও তাঁদের সেটা করে যেতে হয় বলে তাঁদের দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা, দক্ষতার শীর্ষে পৌঁছে দেয়। ফলে তাঁরা এ বিষয়ে যখন বক্তব্য রাখেন তা হয়ে ওঠে অতুলনীয়-অনবদ্য।

এখানে আপনাকে একটা প্রশ্ন করা যেতে পারে যা আপনাকে আপনার বক্তব্যের বিষয় নির্বাচন করতে সাহায্য করবে।

কোন শ্রোতা যদি হঠাৎ উঠে দাঁড়িয়ে আপনার বক্তব্যের সমালোচনা করে বা আপনার বক্তব্যের সম্বন্ধে বিরুদ্ধে মন্তব্য করে এবং তা মেনে নিতে অস্বীকার করেন তাহলে আপনি কি আপনার বক্তব্যের স্বপক্ষে যথেষ্ট যুক্তি দেখিয়ে তাকে সুপ্রতিষ্ঠিত করতে পারেন? যদি সেটা পারেন তাহলে নিশ্চিতভাবে সেটাই হবে আপনার বক্তব্যের বিষয়।

১৯২০ সালে বক্তৃতা সম্বন্ধে কাগজে যে সমস্ত কথা আমি লিখেছিলাম সেগুলো সম্প্রতি আমি খুঁজে পেয়েছি। জেনেভায় রাষ্ট্রসঙ্ঘের সপ্তম অধিবেশনে যোগ দিতে গিয়ে ওগুলো আমি লিখেছিলাম। তার মধ্যে একটা প্যারাগ্রাফ এখানে তুলে দেওয়া হল ঃ—কয়েকজন বক্তা যান্ত্রিকভাবে তাদের বক্তব্য পাঠ করার পর ভাষণ দেওয়ার জন্য মঞ্চে উপস্থিত হলেন কানাডার বিখ্যাত বক্তা র্জজ ফস্টার। বক্তৃতা দেওয়ার জন্য তাঁকে কোন নোট এর সাহায্য নিতে হয়নি। তাঁর উপস্থিতিই আমাদের মধ্যে আগ্রহ সঞ্চার করল। বেশ খুশী হলাম তাঁকে দেখে। তিনি তাঁর বক্তব্য শুরু করলেন—গভীর নিষ্ঠা ও একাগ্রতার সঙ্গে। স্বতস্ফূর্ত্ত ভাবে তিনি বলে চললেন। তাঁর বক্তব্যের মধ্যে মূর্ত্ত হয়ে উঠল গভীর আন্তরিকতা। প্রাণের ছোঁয়ায় তাঁর বক্তব্য হয়ে উঠল খাঁটি সোনার মত মূল্যবান এবং মনোমুগ্ধকর। শ্রোতারা মোহিত হয়ে শুনলেন তাঁর বক্তৃতা। আমি আমাদের পাঠক্রমে ছাত্রদের যা শেখাতে চাই তার প্রতিফলন লক্ষ্য করলাম তাঁর বক্তৃতার বিষয় বস্তুতে।

একদিন আমাদের ক্লাসের একজন ছাত্র বললেন—কোন বিষয়ে তিনি উত্তেজনা অনুভব করেন না। তাঁর জীবনযাত্রা যেহেতু অত্যন্ত সাধারণ মানের সেখানে উত্তেজনার কোন বিষয় খুঁজে পাওয়া যায় না।

তাঁর কথার পরিপ্রেক্ষিতে শিক্ষক যখন তাঁকে প্রশ্ন করলেন তিনি কিভাবে অবসর সময় অতিবাহিত করেন? ছাত্রটি তার উত্তরে বললেন,—তিনি দেশলাইয়ের বাক্স সংগ্রহ করার মধ্যে বেশ আনন্দ খুঁজে পান। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের দেশলাইয়ের বাক্স তিনি সংগ্রহ করে রেখেছেন। শুধু তাই নয় এ সম্বন্ধে তিনি বিভিন্ন লেখকের লেখা বই কিনে পড়ে ফেলেছেন।

তিনি যখন সে বিষয়ে কথা বলছিলেন তাঁর মধ্যে বেশ উত্তেজনার ভাব লক্ষ্য করা গেল। শিক্ষক তখন তাঁকে তাঁর বক্তব্যের মাঝখানে থামিয়ে দিয়ে তাঁকে তাঁর শখের বিষয়ে কিছু বলতে অনুরোধ করলেন। শিক্ষক আরো বললেন,—সে বিষয়ে তাঁর কথা শোনার জন্য তাঁরা সকলে খুব আগ্রহ বোধ করছেন। এরপর ছাত্রটি তাঁর শখের বিষয়ে চমৎকার মনোগ্রাহী এক বক্তব্য রাখলেন। শ্রোতারা মুগ্ধ হয়ে তা শুনলেন। এই দৃষ্টান্ত থেকে বোঝা যায় বক্তৃতার ক্ষেত্রেও আন্তরিকতা এবং আগ্রহের মূল্য অপরিসীম।

এবার আমরা তৃতীয় নিয়মটি নিয়ে আলোচনা করব।

বক্তব্যের বিষয়ে শ্রোতাদের সঙ্গে একাত্ম হতে হবে ঃ

জন সংযোগের সঙ্গে তিনটি বিষয় ওতোপ্রোত ভাবে জড়িয়ে আছে। সেগুলো হল—শ্রোতা, বক্তা এবং তাঁর বক্তব্য। দক্ষ এবং অভিজ্ঞ বক্তা যখন শ্রোতাদের সামনে তাঁর বক্তৃতা শুরু করেন তখন তা প্রাণের স্পর্শে মনোমুগ্ধকর হয়ে ওঠে। বক্তা তাঁর বক্তৃতার অঙ্গ হিসাবে যে বিষয়টাকে নির্বাচন করেন—তাতে হয়ত তিনি উত্তেজনা অনুভব করেন। কিন্তু বক্তব্যকে সফল করে তুলতে আরো একটি বিষয় উল্লেখযোগ্যভাবে অন্তর্ভুক্ত হওয়া বাঞ্ছনীয়। আর তা হল শ্রোতারা যেন উপলব্ধি করতে পারেন বক্তা যে বক্তব্য রাখছেন—সেটা তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ও মূল্যবান। বক্তৃতা দেওয়ার সময় তিনি যে নিজেই শুধু উত্তেজনা অনুভব করবেন তা নয় সেই উত্তেজনা শ্রোতাদের মধ্যে সঞ্চার করতে হবে। ইতিহাসের পৃষ্ঠায় যে সমস্ত খ্যাতিমান দক্ষ বক্তাদের নাম আছে তাঁরা সকলেই ছিলেন এই আকর্ষণীয় গুণের অধিকারী। দক্ষ বক্তা শ্রোতাদের মানসিকতা অনুভব করেন—কার্যকর করে তোলেন তাঁদের ইচ্ছা। তাঁদের মতামতের সঙ্গে সামঞ্জস্য গড়ে তোলেন, সক্ষম হন তাঁর অভিজ্ঞতায় তাঁদের অভিজ্ঞ করে তুলতে। এই ধরনের বক্তা আত্মকেন্দ্রিকতা বিসর্জন দিয়ে শ্রোতাদের কাছে যোগ্য হয়ে ওঠেন। তিনি নিশ্চিত ভাবে জানেন তাঁর সাফল্য বা ব্যর্থতা নির্ভর করছে শুধুমাত্র তাঁর বক্তব্যের মধ্যে নয়—শ্রোতাদের মানসিকতার উপর।

এমন একটা সময় ছিল যখন জনসংযোগের ব্যাপারে আমি কতকগুলো নিয়মের উপরে বিশেষ গুরুত্ব দিতাম। কিন্তু বর্ত্তমানে আমি বক্তৃতাকে সব থেকে বেশী মূল্য দিই।

প্রয়াত মিঃ ব্রায়ানের মতে তাকেই বাক্‌নৈপুণ্য আখ্যা দেওয়া যায় যখন বক্তা নিজের জ্ঞানকে ব্যবহার করে তাঁর বক্তব্য রাখেন। অবশ্য এক্ষেত্রে শুধুমাত্র জ্ঞানকেই এখানে চূড়ান্ত এবং শেষ পর্য্যায় হিসাবে চিহ্নিত করা যায়না—বক্তা শ্রোতাদের নিজের বক্তব্যের সঙ্গে কতটা একাত্ম করতে পেরেছেন সেটাই শেষ কথা। দু হাজার বছর আগে একজন ল্যাটিন কবি খুব সুন্দর এবং গ্রহণযোগ্য একটা উক্তি করেছিলেন।

"শ্রোতাদের চোখ দুটো যদি অশ্রুজলে ভরিয়ে দিতে চান তাহলে নিজের চোখ দুটোকেও অশ্রু সজল করে তুলুন।"

আমরা অনেকেই অত্যাশ্চর্য্য একটা বিষয় সম্বন্ধে অবহিত নই। ক্রুদ্ধ কথায় ঘোড়াও যে উত্তেজিত হয়ে ওঠে সে কথা অবাক হয়ে ভাবতে হয়। বিখ্যাত পশু ট্রেনার রেইনী বলেছেন, ঘোড়াদের প্রতি রেগে কথা বললে তাদের পালস বিটিং বা নাড়ীর গতি মিনিটে দশবার বেড়ে যায়। শ্রোতারাও ঘোড়াদের মত সংবেদনশীল।

এ প্রসঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় মনে রাখা প্রয়োজন। দক্ষ বক্তা যখন যে ধরনের বক্তব্য রাখেন—বক্তব্যের প্রকৃতি অনুযায়ী—তাঁরা প্রভাবিত হন এবং নিজেদের সেইভাবে প্রকাশ ক'রে থাকেন। তাঁরা বক্তার হাতের পুতুল ছাড়া আর কিছুই নন।

বক্তার বক্তব্যের মধ্যে যদি আন্তরিকতার স্পর্শ থাকে, যদি তা আবেগ ও উত্তাপে পূর্ণ হয় তার প্রভাব সঞ্চারিত হবে শ্রোতাদের মনের স্পর্শকাতর কেন্দ্রবিন্দুতে। সেক্ষেত্রে বক্তাদের হাজার রকম ত্রুটি থাকলেও তাদের ব্যর্থতার গ্লানি বয়ে বেড়াতে হবে না। বিখ্যাত বক্তা রুবেনস্টাইনের বক্তব্যের মধ্যে অসংখ্য ভুল থাকলেও শ্রোতারা তাঁর বক্তৃতা শুনে মুগ্ধ হয়ে যেতেন।

চতুর্থ অধ্যায়

বক্তৃতার অধিকার অর্জন

অনেক বছর আগে একজন দর্শনের অধ্যাপক এবং নৌবিভাগের কর্ম্মী নিজেদের পদমর্য্যাদার কথা ভুলে গিয়ে সাধারণ মানুষ হিসাবে আমাদের ক্লাসে যোগ দিয়েছিলেন। অধ্যাপক ভদ্রলোক একটি বিখ্যাত কলেজে অধ্যাপনার কাজে নিযুক্ত ছিলেন এবং নৌবিভাগের কর্ম্মীটি নিজের পেশা ছাড়াও একটা ছোটখাটো ট্রাকের ব্যবসা চালাতেন।

সব থেকে আশ্চর্য্যের বিষয় যখন উভয়ে তাঁরা বক্তব্য রাখতেন—ট্রাকব্যবসায়ীর বক্তব্য শোনার জন্য শ্রোতাদের মধ্যে আগ্রহ জেগে উঠত। কিন্তু অধ্যাপক ভদ্রলোকের বক্তৃতা শোনার জন্য শ্রোতাদের মধ্যে আগ্রহের কোন লক্ষণ প্রকাশ পেত না। এর পিছনের কারণটা নিয়ে আমরা এখন অলোচনা করব। অধ্যাপক ভদ্রলোক শুদ্ধ ইংরেজী ভাষায় তাঁর বক্তব্য উপস্থাপিত করতেন। শহরের ভদ্রলোক হিসাবে তাঁর মধ্যে কৃষ্টি, সংস্কৃতি, মার্জিত আচার-আচরণ এবং চলাফেরা কথা-বার্ত্তার মধ্যে বৈশিষ্ট্য ও শিষ্টতার কোন অভাব ছিল না—এবং প্রথম থেকে শেষ পর্য্যন্ত তাঁর বক্তব্যের মধ্যে তিনি কোন উদাহরণ ব্যবহার করতেন না বা কোন ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার ঘটনাও সংযোজিত বা উল্লেখ করতেন না। তাঁর বক্তব্যের মধ্যে ছিল শুধু কতকগুলো বিক্ষিপ্ত ধারণার সমাবেশ।

অন্যদিকে ট্রাক ব্যবসায়ীটির বক্তব্যের ভাষা ছিল সহজ স্বাভাবিক আর প্রাঞ্জল। তিনি সুন্দরভাবে স্বচ্ছন্দ গতিতে কথা বলছিলেন—আর যা বলছিলেন সবই ছিল তাঁর দৈনন্দিন জীবনের অভিজ্ঞতার ঘটনা। তাঁর এই ট্রাক ব্যবসা প্রতিষ্ঠিত করতে গিয়ে তিনি কি ধরনের ঘাত-প্রতিঘাত, বাধা বিপত্তির সম্মুখীন হয়েছিলেন তা বলে গেলেন নিজের সহজ অনাড়ম্বর ভাষায়। ঐ কাজে যে সব মানুষদের মুখোমুখি হয়েছিলেন তাদের কথা বললেন—নিয়ম কানুণ বজায় রাখতে গিয়ে কত অসুবিধার মুখোমুখি হতে হয়েছিল সে কথাও জানালেন খুব স্বাভাবিক ছন্দে। যান্ত্রিকবিহীণ প্রাণের স্পর্শে সজীব বাচনভঙ্গী এবং মনোজ্ঞ বক্তৃতা সকল শ্রোতা মুগ্ধ হয়ে শুনে গেলেন।

শ্রোতাদের চিত্ত জয় করার উদ্দেশ্যে বক্তব্যের বিষয়বস্তু তৈরী করার জন্য নিম্ন বর্ণিত চারটি পর্য্যায় প্রস্তুত করতে পারলে—আপনি নিশ্চিত ভাবে তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে সক্ষম হবেন।

১। আপনার বক্তব্যকে সীমিত রাখার চেষ্টা করুন ঃ

আপনার বক্তব্যের বিষয় যখন আপনি সঠিক ভাবে নির্বাচন করবেন তখন আপনাকে স্থির করতে হবে সেই বিষয়ের উপর কতটা বক্তব্য রাখবেন। আপনার বক্তব্য যেন সীমা রেখা অতিক্রম না করে সে বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন। ভুল করেও কখনও প্রসঙ্গ বা বিষয়বস্তুর বাইরে গিয়ে কোন কথা বলবেন না। একসময় একজন অনভিজ্ঞ যুবক, পাঁচশ খৃঃপূর্বাব্দের শুরু থেকে কয়েক মিনিটের মধ্যে কোরিয়ার যুদ্ধ পর্য্যন্ত বলতে চেষ্টা করেছিল। এটা ছিল অবাস্তব এবং হাস্যকর একটা প্রচেষ্টা। এথেন্স নগরী গড়ে ওঠার প্রথম পর্ব পর্য্যন্ত বলেই যুবকটিকে থামতে হয়। এটা একটা নির্দিষ্ট বক্তৃতার বিষয়বস্তুর মধ্যে—অন্যান্য বিষয়বস্তু সংযোজনের হাস্যকর প্রবণতা। আমি জীবনে এমন ধরনের অনেক বক্তাকে ব্যর্থতার হতাশা বহন করতে দেখেছি—কারণ অপ্রাসঙ্গিক

বিষয় তারা মূল বিষয়ের সঙ্গে যুক্ত করতে চেয়েছে। এরকম ঘটার কারণ অনুসন্ধান করতে গিয়ে আমরা দেখতে পাই—একই রকম ঘটনার কথা—সে প্রাসঙ্গিক বা অপ্রাসঙ্গিক যাই হোক না কেন—একভাবে শুনে যাওয়া যে কোন শ্রোতার কাছে অত্যন্ত বিরক্তিকর হয়ে ওঠে। পুরনো ডায়েরী থেকে আপনার বক্তব্য রাখতে গিয়ে সেটা যদি পুস্তক পাঠের মত হয়ে যায়—তাহলে সেটা খুব বেশীক্ষণ শ্রোতাদের আকৃষ্ট করতে পারবে না। শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে হলে আপনার বক্তৃতার জন্য সহজ সুন্দর বিষয়কে নির্বাচন করুন এবং স্বাভাবিক এবং স্বচ্ছন্দ গতিতে আপনার বক্তব্য উপস্থাপিত করুন। উদাহরণ হিসাবে বলা যায় 'সয়েল স্টোন পার্ক'— ভ্রমন বিষয়কে আপনি হয়ত নির্বাচন করলেন। এবার আপনি যদি সেখানকার বন্য জীবজন্তু, গাছপালা, উষ্ণপ্রস্রবণ—এবং নৈসর্গিক নয়ন মনোহর রমনীয় দৃশ্যের বর্ণময় বিবৃতি দিতে পারেন— তাহলে সেটা শ্রোতাদের কাছে চিরস্মরণীয় হয়ে থাকবে।

যে কোন বিষয়ের ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি প্রযোজ্য হতে পারে। সেটা বিক্রী সম্পর্কে হতে পারে আবার কেক তৈরী বা ব্যলিস্টিক ক্ষেপনাস্ত্র তৈরীও হতে পারে। বক্তৃতা শুরু করার আগে একটা নির্দ্দিষ্ট সীমারেখা স্থির করে নিতে হবে। আপনার বক্তব্যের বিষয়কে সংক্ষিপ্ত করে সময়কে ব্যবহারোপযোগি করে তোলার চেষ্টা করুন।

বক্তব্য যেখানে সংক্ষিপ্ত অর্থাৎ পাঁচমিনিটেরও কম সময় যেখানে নির্ধারিত সেখানে উল্লেখযোগ্য বা প্রধান কয়েকটি পয়েন্টের উপর আপনার বক্তব্য রাখতে হবে। আবার র্নিধারিত সময় যেখানে ত্রিশ মিনিটেরও বেশী সেখানে উল্লেখযোগ্য বিষয়ের অতিরিক্ত বক্তৃতা দিয়ে সামান্য কয়েকটি ক্ষেত্রে সাফল্য লাভ করতে দেখা যায়।

২। সঞ্চয় ক্ষমতা গড়ে তোলার চেষ্টা করুন ঃ—

সহজভাবে গভীরে প্রবেশ না করে বিষয়বস্তুর উপর ভাসাভাসা কথা বলে আপনার বক্তব্যকে পরিবেশন করতে পারেন। যখন ভাসাভাসা কথার মাধ্যমে আপনি বক্তব্য রাখতে চাইবেন তখনই আপনার পক্ষে সম্ভব হবে বিষয়বস্তুকে সীমিত গণ্ডির মধ্যে আবদ্ধ রাখা। পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে আপনি নিজেকে কয়েকটি প্রশ্ন করুন। আপনি যে বিষয়টি নির্বাচন করেছেন সেটা সঠিকভাবে বুঝে নিতে এবং তার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে এই প্রশ্নগুলো আপনাকে সাহায্য করবে। প্রশ্নগুলো হল ঃ—

(১) ব্যাপারটা যে আমি বিশ্বাস করি তার পিছনে সঠিক কারণটি কি?

(২) বাস্তবে কি কখনও এটা ঘটেছিল?

(৩) আর যদি তা ঘটে থাকে তাহলে কিভাবে সেটা ঘটেছিল?

(৪) আমার বক্তব্যের মাধ্যমে আমি সঠিক কি প্রমাণ করতে চাইছি?

এই ধরনের প্রয়োজনীয় উত্তরগুলো পেলে—আপনার ভেতর থেকে সঞ্চিত শক্তির প্রকাশ উৎসারিত হবে। বক্তা বক্তৃতা দেবার সময় যে শক্তি নিজের মধ্যে উপলব্ধি করতে চায়।

লুথার বারব্যাঙ্ক ছিলেন প্রখ্যাত উদ্ভিদ বিশেষজ্ঞ। তাঁর সম্বন্ধে একটি প্রবাদ আছে, সব থেকে ভাল জাতের দুটো চারা গাছ পাওয়ার জন্য তিনি দশলক্ষ চারাগাছ বাতিল করেছিলেন। এই পদ্ধতি বক্তৃতার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য, আপনার বক্তব্য সাজাবার জন্য হাজার রকমের চিন্তা করুন— কিন্তু সেরা কয়েকটি বেছে নিয়ে বাকীগুলোকে বাতিল করে দিন। এ বিষয়ে অনেকগুলো তথ্য

হয়ত প্রয়োজন হবে না—কিন্তু সে সম্বন্ধে জ্ঞান বা পরিচ্ছন্ন ধারণা থাকলে আপনার আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাবে—এবং সে বিষয়ের সত্যতা সম্বন্ধে আপনি আরো নিশ্চিত হতে পারবেন। প্রাথমিক ভাবে নিজেকে প্রস্তুত করার জন্য এটা একটি মূল্যবান উপায়। সেটা জনসংযোগের ক্ষেত্রে বা ব্যক্তিগত ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হতে পারে।

আর্থার কান্ বলেন অসংখ্য সেলস্‌ম্যান, ক্যানভাসার এবং অন্যান্য মানুষকে পরিচালনা করার সুযোগ এসেছে এবং তাদের অধিকাংশের মধ্যে তিনি যে অক্ষমতা বা অযোগ্যতা লক্ষ্য করেছেন তাহল—বিক্রয়যোগ্য সামগ্রী সম্বন্ধে তাদের প্রয়োজনীয় জ্ঞানের অভাব। সেই সমস্ত সেলস্‌ম্যানদের অনেকে তাঁর অফিসে গিয়ে পন্যদ্রব্য সম্বন্ধে দুই একটা কথা বলে—সেগুলো বিক্রী করার চেষ্টা করেছেন ঐ স্পটে দাঁড়িয়ে। এই সব সেলস্‌রিপ্রেজেন্টেটিভদের মধ্যে কয়েকজন এক সপ্তাহের বেশী কোম্পানীতে টিকে থাকতে পারেন নি। আবার অনেকের স্থায়িত্ব সেই কোম্পানীতে আটচল্লিশ ঘণ্টার বেশী ছিল না।

তিনি আরো বললেন, "এই সমস্ত সেলসের লোকদের পণ্যদ্রব্য সম্বন্ধে বিভিন্ন ভাবে বিভিন্ন এ্যাঙ্গল থেকে শিক্ষা দেওয়ার চেষ্টা করেছি। পণ্যদ্রব্যের গুণাগুণ সম্বন্ধে জানতে বাধ্য করেছি। কতটা সেগুলো প্রোটিণ, ক্যালোরি এবং ভিটামিন সমৃদ্ধ সেগুলোও সম্বন্ধে তাদের শিক্ষা দিয়েছি। তারা বিক্রীর ক্লাস থেকেও শিক্ষা লাভ করেছে। বিক্রয় সংক্রান্ত শ্রেষ্ঠ বক্তব্যের জন্য ইনসেন্টিভ্ বা পুরস্কারেরও ব্যবস্থা করেছি। এই সমস্ত বিষয়ের মধ্য দিয়ে একজন সেলস্‌ম্যান নিজের ক্ষেত্রে যথেষ্ট দক্ষ হয়ে উঠতে পারেন।"

জন গ্যান্টার কিছুদিন আগে তাঁর একটা বক্তব্যে বলেছিলেন, "প্রয়োজন ও উপযোগিতার তুলনায় সর্বদা আমি দশগুণ বেশী খবর সংগ্রহ করি। 'Seeing from within'—সিরিজের কয়েকখানি গ্রন্থ রচনা করে তিনি বিখ্যাত হন। আর বই লেখার তাগিদেই তাঁকে সংগ্রহ করতে হয় সমস্ত রকমের তথ্য।

একবার তিনি মেন্টাল হসপিটাল সম্পর্কে ধারাবাহিক একটা প্রবন্ধ লিখছিলেন। সেজন্য তিনি একটা মানসিক হাসপাতালে গিয়ে বিভিন্ন কর্ম্মী এমনকি রোগীদের সঙ্গেও কথা বলেন। আমার এক বন্ধুও তাঁর সঙ্গে সেখানে গিয়েছিলেন। বন্ধুটি আমাকে জানিয়েছে যে—তাদের সাক্ষাৎকার নিতে গিয়ে অনেক বার বারান্দা পার হয়ে তাদের উপরে নীচে ওঠা নামা করতে হয়েছিল। এরপর তিনি তাঁর অফিসে এসে গাদা গাদা কাগজ, রিপোর্ট, নোট ইত্যাদি নিয়ে ভীষণভাবে ব্যস্ত হয়ে পড়েন।

বন্ধুটি আমাকে এ বিষয়ে আরো তথ্য সরবরাহ করেছিল। সে আমাকে জানিয়েছিল যে মিঃ গ্যান্টার বক্তৃতার উপযোগি কয়েকটি ছোট প্রবন্ধ রচনা করেন। এগুলো যে কাগজে ছাপানো হয়েছিল তার ওজন ছিল কয়েক গ্রাম কিন্তু তার জন্য তাঁকে যে কাগজপত্র ঘাঁটাঘাঁটি করতে হয়েছিল তার ওজন কমপক্ষে পনেরো থেকে কুড়ি কিলোগ্রামের নীচে নয়।

গ্যান্টার নিজের কাজের বিষয়ে অত্যন্ত সচেতন ছিলেন। তিনি উপলব্ধি করেছিলেন—যে কোন কাজ যত তুচ্ছ হোক না কেন সেটাকে অবহেলা করা উচিত নয়। তিনি এই সমস্ত কাজে অভিজ্ঞতা লাভের জন্য নিজেকে সম্পূর্ণ ভাবে নিয়োজিত করেছিলেন।

একসময় শল্যচিকিৎসক এক বন্ধু আমাকে বলেছিলেন, "তোমাকে কয়েক মিনিটের মধ্যে শিখিয়ে দিতে পারি—কিভাবে শরীরের যে কোন প্রত্যঙ্গ কেটে বাদ দিয়ে দিতে হয় কিন্তু সেক্ষেত্রে কোন রকম অসুবিধার সৃষ্টি হলে সেটা দূর করার জন্য কি করণীয় সে বিষয়ে শিক্ষা দিতে আমার

কমপক্ষে চার বছর লেগে যাবে। একই কথা বক্তৃতার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। আপনাকে এমনভাবে প্রস্তুত থাকতে হবে যাতে আপনার জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা প্রয়োজনে ব্যবহারোপযোগি করে তুলতে পারেন। এমন ঘটনা ঘটতে পারে পূর্ববর্ত্তী কোন বক্তা যে মন্তব্য করেছেন তারই প্রেক্ষাপটে আপনার বক্তব্য শোনার পর কোন শ্রোতার হঠাৎ প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন খুব সহজে।

এ ধরনের শক্তি সংগ্রহ করা এবং তা নিজের মধ্যে সঞ্চয় করে রাখা আপনার পক্ষে মোটেই কঠিন হবে না। নির্ধারিত দিন বা সময়ে আপনার বক্তৃতা দেওয়ার পূর্বমুহূর্ত্ত পর্য্যন্ত আপনার শেখার কাজ যেন অব্যাহত থাকে। যে কোন সময়ে আপনি তথ্য সংগ্রহ করতে পারেন এবং নিজের মনে সেগুলোর সম্বন্ধে বিশ্লেষণ বা পর্য্যালোচনা করতে পারেন। আর তার জন্য আপনার অবসর মূহুর্ত্তগুলোকে ব্যবহারোপযোগি করে তোলাই হবে বুদ্ধিমানের কাজ।

দক্ষ এবং অভিজ্ঞ একজন বক্তা হিসাবে টার্মান টমাসের খ্যাতি সর্বত্র ছড়িয়ে পড়েছিল। তিনি তাঁর বিরোধী রাজনৈতিক দলের শ্রোতাদের সশ্রদ্ধ দৃষ্টি আকর্ষণ করতেন। তাঁর কথায় বলতে গেলে বলতে হয় কোন বক্তা যদি শ্রোতাদের কাছে তাঁর বক্তব্যকে গুরুত্বপূর্ণ বা মূল্যবান করে তুলতে চান—তাহলে বক্তব্যের বিষয়বস্তু সম্বন্ধে মনে মনে বারবার পর্য্যালোচনা করবেন। কিভাবে তাঁর অবসর সময়ে, কাগজ পড়ার ফাঁকে, ক্ষণিক বিরতির মূহুর্ত্তে, রাস্তা দিয়ে হেঁটে যেতে যেতে, শুতে যাওয়ার সময় সংশ্লিষ্ট বিষয়ে আপনার একাগ্রতা—নূতন নূতন তথ্যের দ্বার উন্মুক্ত করে দেবে, কিন্তু অত্যন্ত সাধারণ মানের বক্তাদের ক্ষেত্রে যেটা ঘটে থাকে অর্থাৎ তাঁরা যে ধরণের বক্তৃতা পরিবেশন করেন তা সাধারণ চিন্তা ভাবনা প্রসূত বা সাধারণ পর্য্যায়ের চিন্তার প্রতিফলন এবং বক্তব্য বিষয় সম্বন্ধে অপরিণত জ্ঞান এবং অসম্পূর্ণ ধারণা।

টমার্স টার্মানের উক্তিকে অনুসরণ করে আমরা বলতে পারি—আপনি যখন ব্যক্তব্যের বিষয় বস্তু সম্বন্ধে গভীর একাগ্রততার সঙ্গে মনে মনে পর্য্যালোচনায় ব্যাপৃত থাকবেন—তখন আপনার বক্তব্যের প্রতিটি শব্দকে একটা কাগজে লিখে রাখার জন্য আপনি আগ্রহ বোধ করবেন। কিন্তু এ ধরনের কাজ থেকে সর্বদা নিজেকে বিরত রাখার চেষ্টা করবেন। কারণ এ বিষয়ে আপনার সন্তুষ্টি এলেই আপনি সেটাকে মনে প্রাণে ধরে রাখার চেষ্টা করবেন। তখন আপনার মধ্যে গঠনমূলক বা সৃষ্টিধর্ম্মী চিন্তা আদৌ কার্য্যকারী হবে না। এর পরেও কিন্তু আপনি ঐ আকর্ষণ থেকে মুক্তি পাবেন না। কারণ আপনার মধ্যে তখন ঐ লিখিত বক্তব্য কণ্ঠস্থ করার তীব্র ইচ্ছা জেগে উঠবে। এ প্রসঙ্গে মার্ক টোয়েনের উক্তি বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। তিনি বলেছেন, বক্তৃতার জন্য লিখিত বিষয় সর্বদা পরিত্যাগ করতে হবে—বিষয়বস্তুর গঠন ও প্রকৃতিগত বৈশিষ্ট্য হবে সাহিত্য মূলক। বক্তৃতার কাজটি অত্যন্ত জটিল এবং কঠিণ। অনেক সময় জিবের কাঠিন্য বা আড়ষ্টভাব এড়িয়ে স্পষ্টভাবে উচ্চারণ করাও অসম্ভব হয়ে ওঠে। শ্রোতাদের মনোরঞ্জন করাই যদি বক্তব্যের উদ্দেশ্য হয় তাহলে কথার মধ্যে সহজ কথ্যভাষা ব্যবহার করতে হবে। নতুবা তা শুধু শ্রোতাদের বিরক্তিই উৎপাদন করবে—মনোরঞ্জন করা তো দূরের কথা।

যাঁর অসামান্য সৃজনশীল প্রতিভার এবং অনন্য সাধারণ দক্ষতায় গড়ে উঠেছিল জেনারাল মোটরস কোম্পানী তিনি হলেন চার্লস এফ কেটারিং। তিনি ছিলেন আমেরিকার একজন সুপ্রসিদ্ধ বক্তা। তাঁর বক্তব্য শোনার জন্য শ্রোতারা দিনের পর দিন অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করে থাকত। তাঁকে একবার প্রশ্ন করা হয়েছিল তাঁর বক্তব্য তিনি লিখে রাখেন কিনা। উত্তরে তিনি বলেছিলেন—আমার বিশ্বাস, আমি যা বলতে চাই তা লেখার থেকে অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ। আমি শ্রোতাদের

মনে আলোড়ন সৃষ্টি করতে চাই—ছন্দ সৃষ্টি করতে চাই তাদের অনুভূতির সূক্ষ্ম তন্ত্রীতে। আমার এবং আমার ইচ্ছার মাঝখানে এক টুকরো কাগজ বাধার প্রাচীর হয়ে উঠতে পারে না।"

আমরা জানি লিঙ্কন তাঁর বক্তৃতার জন্য কিভাবে প্রস্তুতি নিতেন। এক শতাব্দীর তিন চতুর্থাংশ সময় তাঁর বক্তৃতার মাধ্যমে মানুষকে মুগ্ধ করেছেন তা আমরা ডন ব্রাউনের বক্তৃতা থেকে জানতে পেরেছি। আমেরিকার গৃহযুদ্ধেব সূচনাতে তিনি যে ভবিষ্যদ্বানী করেছিলেন তা লিঙ্কনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ এবং বিখ্যাত বক্তৃতা হিসাবে চিহ্নিত হয়ে আছে। তিনি বলেছিলেন, "যে গৃহের অধিবাসীরা নিজেরাই বিভক্ত সে গৃহ দীর্ঘদিন টিকে থাকতে পারেনা—আমার বিশ্বাস এ জাতির অর্ধেক দাসত্ব-শৃঙ্খলে বাঁধা পড়ে আর বাকী অর্ধেক মুক্ত অবস্থায় থেকে কখনও তার অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখতে পারবে না।" কোথাও যাওয়ার সময় রাস্তা দিয়ে হাঁটতে হাঁটতে, বাগান পরিচর্য্যার সময় বা কোন অবসর মুহূর্তে এই বক্তৃতাটি মনে মনে বিশ্লেষণ ও পর্য্যালোচনা করতেন আব্রাহাম লিঙ্কন।

লিঙ্কন তাঁর অবসর সময়ে সুযোগ পেলেই ছেঁড়া কাগজের টুকরোয়, থামের উপরে, দেয়ালের গায়ে যেখানে পারতেন মন্তব্য লিখে রাখতেন বিভিন্ন বিষয়ে। এ সবগুলোকে তাঁর মস্তিষ্কে প্রবেশ করিয়ে—সুন্দরভাবে সাজিয়ে রাখতেন—প্রয়োজনে সেগুলোর সদ্ব্যবহারের জন্য। তিনি কোন খুটিনাটি তথ্য অবহেলা করতেন না—প্রতিটি এ ধরণের তথ্যকে গুরুত্ব দিয়ে বিচার করতেন।

উদাহরণের সাহায্যে আপনার বক্তব্যকে প্রাণবন্ত করে তুলুন

রুডল্ফ ফ্লেম, "Art of readable writing" নামক বিখ্যাত গ্রন্থে একটি অধ্যায়ের শুরুতে লিখেছেন এইভাবে, "একমাত্র পাঠযোগ্য গল্প এটা"। 'টাইম' এবং 'রিডার্স ডাইজেস্ট' নামক সাময়িক পত্রিকা দুটি কিভাবে এই নীতিগত দিকটাকে কার্য্যকরী করে তুলেছেন সেটা তিনি দেখিয়েছেন। এই পত্রিকা দুটির অধিকাংশ প্রবন্ধই হয় শুধুমাত্র বর্ণনামূলক নতুবা ছোট ছোট সম্পূর্ণ ঘটনা দিয়ে সাজানো। এটা সর্বতোভাবে স্বীকৃত যে বক্তৃতা করার সময় শ্রোতাদের সামনে গল্প পরিবেশনের ভূমিকা যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমন মূল্যবান।

যাঁর মনোগ্রাহী বক্তব্য দূরদর্শন এবং বেতারের মাধ্যমে লক্ষ লক্ষ মানুষের কাছে পোঁছেছে সেই বিখ্যাত ব্যক্তি নর্মান ভিনসেন্ট পিল বলেছেন বক্তৃতা কে সফল করে তুলতে হলে—বক্তার বক্তব্যের মধ্যে কিছু উদাহরণ যুক্ত কাহিণীর উল্লেখ থাকা একান্তভাবে আবশ্যক। শ্রোতাদের কাছে এধরনের উদাহরণ ভীষণভাবে আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে এবং জাগিয়ে তোলে তাদের আগ্রহ।

আমার বই এর পাঠকদের এটা নিশ্চয়ই বুঝতে অসুবিধা হয়নি যে কিভাবে তাঁদের কাছে আমার বক্তব্যকে মনোগ্রাহী এবং আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য ছোট ছোট কাহিনীর অবতারণা করেছি। "How to win friends and influence people"—নামক গ্রন্থটির তিন চতুর্থাংশে এ ধরনের উদাহরণের উল্লেখ করেছি এবং বাকী এক চতুর্থাংশ তত্ত্ব বা নিয়ম দিয়ে সমাপ্ত করেছি।

বর্ণনার সাহায্যে এ ধরণের উদাহরণকে উপস্থাপিত করার পদ্ধতি আমরা কিভাবে আয়ত্ত করতে পারি। সেজন্য এখানে চারটি পদ্ধতির উল্লেখ করা হয়েছে।

(১) মানবিক ভাবের মিশ্রন (২) ব্যক্তিগত কারণ দর্শানো (৩) বক্তব্যকে নাটকীয় করে তোলা (৪) দৃষ্টি আকর্ষণ করা।

আপনার বক্তব্যকে মানবিক স্পর্শ দিন ঃ—এক সময় কয়েকজন আমেরিকান ব্যবসায়ীকে জিজ্ঞাসা করেছিলাম নিজের বক্তব্য পরিবেশনের ক্ষেত্রে কিভাবে সাফল্য অর্জন করা যায়?

তাঁদের মধ্যে অধিকাংশই কয়েকটি সাধারণ গুনের কথা উল্লেখ করেছিলেন। ধৈর্য্য পরিশ্রম এবং একাগ্র অধ্যবসায়ের কথাও উল্লেখ করেছিলেন।

আমাদের ক্লাসের পাঠক্রমে একজন ছাত্র কোনভাবেই অপরকে সন্তুষ্ট করতে পারতেন না। নিজেও কেন উপায়েই পারতেন না খুশী হতে। মানবিক বক্তব্যের বিষয়টা শুনে তিনি আমাদের তাঁর কলেজ জীবনের দুজন ঘনিষ্ঠ বন্ধুর কাহিনী বর্ণনা করলেন। তাদের মধ্যে একজন ছিল একটু রক্ষণশীল। সে তার পোশাক পরিচ্ছদ কিনত শহরের বিভিন্ন দোকান থেকে আর কোন্ কোন্ দোকানের পোষাক পরিচ্ছদ উন্নত মানের তার একটা তালিকা তৈরী করে রাখত। সে নিজের সম্বন্ধে এত উচ্চ ধারণা পোষণ করত যে একজন দক্ষ ইঞ্জিনীয়ার হওয়া সত্ত্বেও সে জীবনে সাফল্য লাভ করতে পারেনি। সে আশা করেছিল সৌভাগ্য লক্ষী তাকে কৃপা করবেন। কিন্তু তার সে আশা পূর্ণ হয়নি। অত্যন্ত সাধারণ একজন মানুষের মত তাকে জীবন কাটাতে হয়েছিল।

ভদ্রলোক তাঁর আর একজন বন্ধুর কাহিনী শোনালেন। ক্লাসের সকলে তাকে ভালবাসত। সবার সঙ্গে সে খোলা মনে মেলামেশা করত। তার মনে যে উচ্চাকাঙ্খা ছিল তার পরিপ্রেক্ষিতে উপযুক্ত সুযোগের সন্ধান করত। সে তার কর্ম্মজীবন শুরু করেছিল একজন ড্রাফ্টস্‌ম্যান হিসাবে। এর মধ্যে তার জীবনে এলো সৌভাগ্য লাভের সুযোগ। সে সময় নিউ-ইয়র্কে বিশ্ব শিল্প মেলার আয়োজন করা হয়েছিল। সে জেনেছিল সেখানে ইঞ্জিনীয়ারিং শিল্পে দক্ষতা প্রদর্শনের সুযোগ থাকবে। সুতরাং সে তার চাকরী ছেড়ে দিয়ে নিউ ইয়র্কের উদ্দেশ্যে যাত্রা করল। ঐ শিল্প মেলায় তার তৈরী একটা যন্ত্র যথেষ্ট প্রশংসা পেল। পরে সে তার এক বন্ধুর সহযোগিতায় তার সঙ্গে উভয়ে যৌথ উদ্যোগে সেখানকার টেলিফোন কোম্পানীর কাজের কনট্রাক্ট নিল। তার আন্তরিক নিষ্ঠা, কঠোর পরিশ্রম এবং গভীর একাগ্রতা ও অধ্যবসায়ে কোম্পানীর বহু কাজ দক্ষতার সঙ্গে নিখুঁত ভাবে সম্পন্ন হল। কোম্পানী কর্তৃপক্ষ তার কাজে সন্তুষ্ট হয়ে তাকে মোটা মাইনের চাকরীতে বহাল করল।

আমি মোটামুটিভাবে বক্তার কাহিনীটি এখানে উদ্ধৃত করলাম। তার বক্তব্যের মাঝখানে যখন সে কাহিনী দুটো শোনাচ্ছিল তখন সরস কিছু দৃষ্টান্তের উল্লেখ করেছিল। তার বক্তব্যের জন্য মাত্র দুমিনিট সময় ধার্য্য করা হয়েছিল কিন্তু বক্তৃতা শেষ হলে দেখা গেল দশ মিনিট কেটে গেছে। শ্রোতারা এত মুগ্ধ হয়ে তার বক্তব্য শুনছিল যে কখন দশ মিনিট সময় অতিক্রান্ত হয়েছে—কেউ তা বুঝতে পারেনি।

যদি বক্তৃতার মধ্যে মানবিক ভাবের সংমিশ্রণ থাকে তাহলে সহজেই সেটা শ্রোতার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারে। তাছাড়া বক্তব্যের মধ্যে যদি উদাহরণ সহ ছোটখাট ঘটনা বা কাহিনীর উল্লেখ করা যায় তাহলে সে বক্তৃতা সাফল্য লাভ করবেই।

এটা একটা প্রমাণিত সত্য যে আপনার অতীত জীবনের ঘটনাই মানবিক আগ্রহ সৃষ্টির উৎস হিসাবে চিহ্নিত হয়ে থাকে। নিজের অতীত দিনের কাহিনীর বর্ণনা দিতে গিয়ে দ্বিধা সঙ্কোচের বশবর্ত্তী হয়ে সে সব শোনাতে কখনও পিছিয়ে আসবেন না। অহংবোধের দ্বারা পরিচালিত হয়ে কোন বক্তা যখন তাঁর বক্তব্য পরিবেশন করেন তখন শ্রোতারা সে সব শুনতে অনিচ্ছা প্রকাশ করে। এই ব্যাপারটাকে বাদ দিলে শ্রোতারা বক্তার জীবনের নানারকম অভিজ্ঞতার কাহিনী শোনার জন্য আগ্রহী হয়ে ওঠে। শ্রোতার মনোযোগ আকর্ষণ করার এটা একটা নিশ্চিত উপায়। এটাকে কখনও অবহেলা করা উচিত নয়।

বক্তৃতার মধ্যে সম্পর্কিত ব্যক্তির নাম উল্লেখ করুন ঃ—

বক্তব্যের মধ্যে কোন ঘটনা বা কাহিনী বর্ণনা করার সময় সর্বদা নাম উল্লেখ করে কাহিনীর চরিত্রগুলোর পরিচয় দেবার চেষ্টা করবেন। যদি চরিত্রের প্রকৃত নাম জানাতে আপনার আপত্তি থাকে তাহলে শুধু পদবী ব্যবহার করবেন। যেমন 'সে' বা 'তারা' না বলে মিঃ স্মিথ বললেও কোন অসুবিধা হবেনা। রুডলফ্ ফ্লেম বলেছেন, নাম পরিচয়হীন চরিত্রবিশিষ্ট কাহিনীর মধ্যে কোন বাস্তবতা খুঁজে পাওয়া যায়না—সেটা পুরোপুরি অসম্পূর্ণ থেকে যায়।

আপনার বক্তব্যের মধ্যে যদি চরিত্রের নাম এবং পরিচয়ের উল্লেখ থাকে তাহলে—শ্রোতাদের শোনার আকাঙ্খা এবং আগ্রহ অনেকটাই বেড়ে যাবে। সেই সঙ্গে আপনার বক্তব্য হয়ে উঠবে অসাধারণ।

আপনার বক্তব্যকে বর্ণনায় ভরিয়ে দিন ঃ—

এই পরামর্শের পরিপ্রেক্ষিতে আপনার মনে হয়ত প্রশ্ন আসতে পারে,— "আমার বক্তব্য যে বর্ণনায় পূর্ণ হয়ে উঠেছে আমি সে বিষয়ে কিভাবে নিশ্চিত হতে পারি। কয়েকটি প্রশ্নের মাধ্যমে এ বিষয়ে একটি পরীক্ষামূলক পদ্ধতি গ্রহণ করা যেতে পারে। রিপোর্টাররা যেভাবে প্রশ্ন করেন—আপনিও সেইভাবে প্রশ্নগুলো করতে পারেন। প্রশ্নগুলো হল ঃ—

(১) কোথায়?

(২) কখন?

(৩) কি?

(৪) কে?

(৫) কেন?

এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে আপনার উদাহরণগুলো শ্রোতাদের কাছে অবাস্তব তো মনে হবেই না বরং সেগুলোর সত্যতা সম্বন্ধে তাদের বিন্দুমাত্র সন্দেহ থাকবে না। এ প্রসঙ্গে আমার নিজের জীবনের একটা ঘটনা বর্ণনা করতে পারি।

"কলেজের শিক্ষা শেষ করে সেলস্ রিপ্রেজেন্টেটিভ এর কাজে আমাকে বছর দুই দক্ষিণ ডাকোটায় ট্যুর করে বেড়াতে হত। নির্দ্দিষ্ট জায়গায় যাবার জন্য একটা মালগাড়ী করে সেখানে পৌছেছিলাম। একদিন দক্ষিণ ডাকোটার ট্রেন ধরার জন্য দীর্ঘ সময় আমাকে রেডফিল্ডে অপেক্ষা করতে হল। কিন্তু রেডফিল্ড আমার বিক্রয় এলাকার অন্তর্ভুক্ত ছিল না। ট্রেনের জন্য অপেক্ষা করতে করতে আমার অনেকটা সময় নষ্ট হয়ে গিয়েছিল।

আমি আমেরিকান ড্রামাটিক একাডেমিতে নাট্য বিষয়ে শিক্ষা লাভ করার জন্য সেখানে ভর্ত্তি হব বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। তাই স্থির করলাম ট্রেন না আসা পর্য্যন্ত প্লাটফর্মে পায়চারি করতে করতে শেক্সপীয়ারের ম্যাকবেথ নাটকের একটা অংশ থেকে নিজেই রিহার্সাল দেব। সেজন্য অভিনয়ের ভঙ্গীতে হাতটাকে বাড়িয়ে দিয়ে বলতে শুরু করলাম। "যে জিনিসটি অমার সামনে রয়েছে সেটা কি একটা ছোরা? এসো, আমার কাছে নিজেকে ধরা দাও। কিন্তু এখনও তোমার স্পর্শ পাইনি—তবুও তোমার দিকে আমি মুগ্ধ চোখে তাকিয়ে আছি।"

নিজের মনে বেশ একাগ্রতার সঙ্গে তখনও আমি রিহার্সাল দিয়ে চলেছি। অন্য কোন দিকে

আমার বিশেষ খেয়াল ছিল না। হঠাৎ দেখলাম চারজন পুলিশ আমাকে ঘিরে ফেলেছে। তারা আমাকে জিজ্ঞেস করল আমি কেন মেয়েদের ভয় দেখাচ্ছি? আমি তাদের কথা শুনে বিস্ময়ে স্তম্ভিত হয়ে গেলাম। ওরা যদি আমার বিরুদ্ধে অভিযোগ করত যে ট্রেন ডাকাতি করার জন্য আমি প্ল্যাটফর্মে দাঁড়িয়ে আছি তাহলেও আমি অতটা অবাক হতাম না। তারা আমাকে জানাল— আমাকে লক্ষ্য করে আমার গতিবিধি সন্দেহজনক মনে হওয়াতে একজন গৃহকর্ত্রী তাদের খবর দিয়েছে। ছোরার কথা উল্লেখ করেছিলাম বলে আমাকে এমন একটা বিপদে পড়তে হয়েছিল।

আমি তাদের জানালাম শেক্সপীয়ারের নাটক থেকে রিহার্সাল দেবার চেষ্টা করছিলাম। সে বিষয়ে তাদের বিশ্বাস উৎপাদন করতে পেরে তাদের হাত থেকে ছাড়া পেলাম।

লক্ষ্য করুন ওই পাঁচটি প্রশ্ন কিভাবে ব্যবহৃত হয়েছে। আবার বর্ণনা যদি অনেক বেশী বিস্তৃত হয় তাহলেও সেটা বর্জনীয়। কারণ আমরা কেউই অতিরঞ্জিত কোন বিষয় পছন্দ করিনা। আপনার বক্তব্যের মধ্যে যেন নাটকীয় প্রভাব থাকে সে বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন।

ধরা যাক একজন ক্রুদ্ধ ক্রেতাকে শান্ত করার জন্য কিভাবে মানবিক সম্পর্ককে ব্যবহারোপযোগি করে তুলেছেন—সেটা আপনি বিবৃত করছেন। তাহলে আপনি শুরু করতে পারেন এইভাবে ঃ

"একদিন এক ভদ্রলোক ভীষণ ক্ষিপ্ত হয়ে ছুটে এলেন আমার অফি ,ে কারণ গত সপ্তাহে যে মেশিনটা তাঁকে পাঠানো হয়েছিল—সেটা ঠিক ভাবে কাজ করছিল না। তাঁকে বললাম এ বিষয়ে আমাদের যা কর্ত্তব্য তা সবই আমরা করব। কিছুক্ষণের মধ্যে ভদ্রলোকের রাগ পড়ে গেল। তিনি শান্ত হলেন কারণ তিনি এটা উপলব্ধি করতে পেরেছিলেন যে আমরা সত্যিই তাঁকে সাহায্য করতে ইচ্ছুক।" —এই সত্য ঘটনাটির একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য আছে। কিন্তু এটা অত্যন্ত সাধারণ ভাবে উপস্থাপিত হয়েছে। এর মধ্যে চরিত্রের নাম, কোন বর্ণনা বা কথোপকথনের উল্লেখ নেই। সেগুলো থাকলে ঘটনাটি অনেক বেশী আকর্ষণীয় হয়ে উঠত।

এবার আমরা দেখব ঘটনার মধ্যে সেগুলোর উপস্থিতি ঘটনাটিকে কতটা মনোগ্রাহী করে তুলত। গত সপ্তাহে একদিন আমার অফিস ঘরের দরজাটা সশব্দে খুলে গেল। মুখ তুলে তাকাতেই চার্লস রেক্সামকে দেখলাম। ক্রোধে তিনি অগ্নিশর্মা হয়ে আছেন। তিনি আমাদের দীর্ঘদিনের পরিচিত একজন ক্রেতা। তাঁকে বসতে বলার আগেই ভ্রূকুটি করে তর্জনী নেড়ে বলে উঠলেন, "মিঃ এড্। আপনাদের দোকানে আসা আমার এই শেষ। এই মুহূর্ত্তে একটা ট্রাক পাঠিয়ে কাপড় কাচার মেশিনটা আমার বাড়ী থেকে আনার ব্যবস্থা করুন। নচেৎ আমি অনিচ্ছা সত্ত্বেও অন্যরকম ব্যবস্থা নিতে বাধ্য হব।"

ব্যাপারটা ঠিকভাবে বুঝতে না পেরে খানিকটা অবাক হয়ে তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম, "ব্যাপার কি? আপনি এত উত্তেজিত হয়ে উঠছেন কেন?" তিনি জবাবে বললেন, "রেগে না যাওয়াটাই অস্বাভাবিক। কাপড় ধোলাইয়ের যে মেশিনটা আপনারা পাঠিয়েছেন সেটা একেবারে বাজে। মোটেই কাজ করছে না সেটা। সমস্ত জামা কাপড় জড়িয়ে যাচ্ছে। আমার স্ত্রী ভীষণ বিরক্ত হয়ে উঠেছেন।"

ব্যাপারটা ভাল করে বুঝিয়ে বলার জন্য তাঁকে আমি অনুরোধ করলাম। তিনি ক্রুদ্ধ স্বরে চীৎকার করে বললেন, "তার কোন দরকার নেই। অফিসের যথেষ্ট দেরী হয়ে গেছে। সময় নেই আমার। আপনাদের কাছ থেকে জিনিসটা কেনাই আমার ভুল হয়েছে।" এই কথা বলে তিনি টেবিলে এমন জোরে একটা ঘুসি মারলেন, সেখান থেকে আমার স্ত্রীর ছবিটা উল্টে পড়ে গেল।

"দেখুন, মিঃ রেক্সাম"—আমি বেশ বিনীত স্বরে বললাম, "সব ব্যাপারটা যদি একটু বুঝিয়ে

বলেন তাহলে কথা দিচ্ছি আপনি যা বলবেন সেই অনুযায়ী কাজ করব।" আমার কথা শুনে চার্লি শান্ত হলেন এবং ব্যাপারটা সন্তোষজনকভাবে সমাধান হল।

সব ক্ষেত্রে হয়ত আপনার বক্তব্যের মধ্যে সংলাপের ব্যবহার সম্ভব নাও হতে পারে। উপরের ঘটনা থেকে এটা নিশ্চয়ই আপনার বুঝতে অসুবিধা হয়নি যে বক্তব্যকে কতটা নাটকীয় করে তোলা যায়। বক্তার যদি নকল করার ক্ষমতা থাকে তাহলে তিনি অঙ্গভঙ্গী এবং কণ্ঠস্বর নকল করে বক্তব্যকে আরো আকর্ষণীয় করে তুলতে পারেন এবং সেটা শ্রোতার কাছে অনেক বেশী বিশ্বাসযোগ্য হয়ে উঠবে।

দৃষ্টিগোচর করুন ঃ—

মনস্তাত্তিকদের মতে আমরা যা কিছু দেখি তা থেকেই আমরা আমাদের জ্ঞানের শতকরা পঁচাশি ভাগ অর্জন করে থাকি। আর সে কারণেই মনোরঞ্জন এবং বিজ্ঞাপনের মাধ্যম হিসাবে দুরদর্শনের এত জনপ্রিয়তা। জনসংযোগের ক্ষেত্রেও দেখা ও শোনার গুরুত্ব অনেকটাই নির্ভর করে। অধিকাংশ বক্তা এই ব্যাপারটা যে মেনে নিতে চান না সেটাই সব থেকে আশ্চর্যজনক ব্যাপার। দেখার ব্যাপারটাকে কোন বক্তাই গুরুত্ব দিতে চান না। এটা কিন্তু একটা সঠিক পদ্ধতি নয়। আমার বক্তব্য হল—বক্তৃতার মাঝখানে সৃষ্টি করতে হবে ছবি, জীবন্ত ছবি। যে বক্তা বক্তব্যের মধ্যে প্রতিবিম্বের মত ছবি প্রতিফলিত করতে পারেন—শ্রোতারা পরম একাগ্রতায় সেই বক্তার বক্তব্য শুনে মুগ্ধ হন।

শুধুমাত্র ছবি কেবল ছবি। নিশ্বাস নিচ্ছেন যে মুক্ত বাতাসে এই ছবিগুলো তারই মত বাধা-বন্ধনহীন মুক্ত-স্বাধীন। সে গুলোকে আপনার কথার মধ্যে পরিব্যাপ্ত করুন। ছবির মাধ্যমে আপনার বক্তব্যের মধ্যে প্রাণের সাড়া জাগান প্রাণ সঞ্চার করুন।

বাইবেলের বাণী আর শেক্সপীয়ারের অতুলনীয় রচনা ছবির মত পরিব্যাপ্ত হয়ে আছে প্রতিটি পৃষ্ঠায়। এ প্রসঙ্গে বলা যেতে পারে বিশেষ কোন বিষয় অপ্রয়োজনীয় হলে একজন সাধারণ মানের লেখক হয়ত লিখবেন, "সব থেকে সুন্দর জিনিসকে আরো সুন্দর করার চেষ্টা।" কিন্তু শেক্সপীয়ার কিভাবে লিখেছেন—তিনি সৃষ্টি করেছেন একটি জীবন্ত ছবি, হতে পারে তা প্রতিচ্ছবি আর সেটা করে তিনি অমর হয়েছেন।

অধিকাংশ সময় আব্রাহাম লিঙ্কন কথোপকথনকে সজীব চিত্রে পরিণত করতেন। তিনি যখন হোয়াইট হাউসে তাঁর ডেস্কের উপর বিস্তৃত এবং দুর্বোধ্য রিপোর্ট পেতেন তখন তিনি তীব্র প্রতিবাদ জানাতেন। এত সুন্দর সুন্দর শব্দ ব্যবহার করতেন—যার দ্বারা ঘটনাটার সুন্দর এবং পরিচ্ছন্ন একটি ছবি চোখের সামনে স্পষ্ট হয়ে ভেসে উঠত। যেমন দীর্ঘ রিপোর্টের প্রতিবাদ করে বলেছিলেন, "কোন ঘোড়ার সম্বন্ধে যখন আমি জানতে চাই তখন তার লেজে চুলের সংখ্যা কত সেটা আমি জানতে চাই না—বরং জানতে চাই ঘোড়াটার কি কি গুন আছে।"

চেষ্টা করুন আপনার দৃষ্টির মধ্যে যেন বিশেষ আবেদন পরিস্ফুট হয়ে ওঠে। মনের মধ্যে একটা ছবি তৈরী করে নিয়ে সেটাকে প্রকাশ করুন। ধরা যাক যখন আপনি কোন কুকুরের কথা উল্লেখ করবেন তখন শ্রোতাদের কাছে কুকুর সম্বন্ধে একটা ছবি ফুটিয়ে তুলতে সে বিষয়ে আরো বিশেষণ বা ব্যাখ্যার প্রয়োজন হবে। যদি বলেন 'স্প্যানিয়েল' 'টেরিয়ার' বা 'সেন্ট বর্ণাড' তাহলে শ্রোতাদের চোখের সামনে পরিস্ফুট হয়ে উঠবে একটা বিশেষ জাতের কুকুরের ছবি।

আবার যখন কোন ঘোড়ার উল্লেখ করা হবে—তখন বলতে হবে 'কালো টাট্টু ঘোড়া'। এর ফলে শ্রোতাদের চোখে নির্দিষ্ট জাতের ঘোড়ার একটা পরিষ্কার ছবি ফুটে উঠবে।

উইলিয়াম ট্রাঙ্ক জুনিয়র, তাঁর 'এলিমেন্টস অফ স্টাইল' প্রবন্ধে বলেছেন, "লেখার পদ্ধতি সম্বন্ধে যাঁরা শিক্ষা নিয়েছেন তাঁদের একটি বিষয়ে মতৈক্য গড়ে ওঠে। এ বিষয়ে নিশ্চিত উপায় হল রচনাটি হতে হবে এমন বৈশিষ্ট্যপূর্ণ নির্দিষ্ট এবং সঠিক যা অবশ্যই পাঠকের মনোযোগ আকর্ষণ করবে। হোমার, দান্তে, শেক্সপীয়ারের মত মহান লেখকরা তাঁদের রচনাকে সঠিক এবং নির্দিষ্ট ভাবে উপস্থাপিত করতে পেরেছিলেন বলেই সাহিত্যের ক্ষেত্রে তাঁরা অমরত্ব লাভ করেছেন। তাঁদের লেখা প্রতিটি শব্দ এবং বাক্য ছবির মত স্পষ্ট।

ফরাসী দার্শনিক এ্যালে বলেছেন—আপনার বক্তব্যকে সর্বদা প্রাণী বা জড়ের বিষয় দিয়ে ভরিয়ে রাখবেন।

সুতরাং কোন ব্যক্তির মধ্যে যদি একজন সুবক্তা হওয়ার আকাঙ্খা থাকে তাহলে তাকে এই বইটা মনোযোগ দিয়ে পড়তে হবে—এবং এখানে আলোচিত পদ্ধতি অনুসরণ করে কার্য্যক্ষেত্রে সেগুলো উপযোগি করে তোলার চেষ্টা করতে হবে।

সুতরাং জ্ঞানকে সঞ্চিত রাখতে হল অর্জন করতে হবে যথা সম্ভব জ্ঞান এবং তাকে সঠিক ভাবে কাজে লাগাবার চেষ্টা করতে হবে।

পঞ্চম অধ্যায়

বক্তব্যকে প্রাণবন্ত করে তোলার চেষ্টা করুন

প্রথম বিশ্বযুদ্ধের পরে আমি লাওয়েল টমাসের সঙ্গে কাজ করছিলাম। যখন লাওয়েল টমাস 'এ্যালেনবি' ও 'লরেন্স অফ এ্যারাবিয়া' সম্বন্ধে বক্তৃতা দিচ্ছিলেন তখন অগণিত শ্রোতাতে সভা স্থল ভরে গিয়েছিল। আমি একদিন রবিবার দেখে হাইডপার্কের মার্বেল আর্চের কাছে উপস্থিত হলাম। সেখানে সর্বদা একটা বক্তৃতার পরিবেশ তৈরী থাকে। বিভিন্ন মতবাদের মানুষ সেখানে বিভিন্ন বিষয়ে বক্তৃতা দেন। সেদিনও অনেকে তেমন নানা বিষয়ে তাঁদের বক্তব্য রাখছিলেন। একজন বক্তা শ্রোতাদের বোঝাবার চেষ্টা করছেন যে একমাত্র পোপই সর্বশ্রেষ্ঠ ধর্ম্মযাজক। তিনি কখনও ভুল করেন না। এরপর আর একটি বক্তৃতা মঞ্চের দিকে এগিয়ে গেলাম। সেখানে একজন সমাজতন্ত্র এবং কার্ল মার্কসের তত্ত্বের উপর বক্তব্য রাখছিলেন। এবার তৃতীয় বক্তার সামনে গিয়ে শ্রোতাদের ভীড়ে মিশে গেলাম। তিনি সেখানে শ্রোতাদের চারটি বিয়ে করার গুণাগুণ সম্পর্কে বোঝাচ্ছেন।

এবার শ্রোতাদের ভীড় থেকে বেরিয়ে এসে খানিকটা দূর থেকে তিনজন বক্তাকে লক্ষ্য করতে লাগলাম। একজন স্বামীর চারটি স্ত্রীর সুবিধা সম্পর্কে যে বক্তা ভাষণ দিচ্ছিলেন তাঁর শ্রোতার সংখ্যা ছিল মাত্র দুচারজন। অথচ বাকী দুজন বক্তার বক্তব্য শোনার জন অনেক শ্রোতা ভীড় করেছিল আর ভীড় ক্রমশ বেড়ে চলেছিল। এর কারণ জানার জন্য নিজের মধ্যে কৌতূহল জেগে উঠল। নিজেকে প্রশ্ন করলাম—বিষয়বস্তুর তারতম্যের জন্য কি এটা ঘটেছে। কিন্তু ব্যাপারটা সে রকম মনে হল না। এরপর ভাল করে বক্তাদের লক্ষ্য করতেই আমার প্রশ্নের উত্তর পেয়ে গেলাম। যে বক্তা চারটি স্ত্রীর সুবিধার কথা বোঝাচ্ছিলেন—তাঁর নিজেরই সে বিষয়ে কোনরকম

আগ্রহ বা ইচ্ছা ছিলনা। কিন্তু বাকী দুজন বক্তার বক্তব্য—তাঁদের বক্তৃতার গুনে হয়ে উঠেছিল প্রাণবন্ত। দৃঢ় আত্মপ্রত্যয় ছিল তাঁদের কণ্ঠস্বরে। তাঁদের অন্তর যেন আগ্রহ এবং প্রাণের আবেগে পূর্ণ হয়ে উঠেছিল।

কিন্তু বক্তৃতা দেওয়ার ক্ষমতাকে কিভাবে প্রাণশক্তির প্রাচুর্য্যে ভরিয়ে তুলতে পারবেন সেই উপায় সম্বন্ধে আমরা এখন আলোচনা করব।

১। এমন বিষয়বস্তু নির্বাচন করুন যাতে আছে আপনার ঐকান্তিক আগ্রহ।

আপনার বক্তব্যের মধ্যে যদি আবেগ মিশ্রিত না থাকে—আপনার কণ্ঠস্বর যদি আবেগ মথিত না হয়—আপনি তাহলে যান্ত্রিক হয়ে পড়বেন আর এর নিশ্চিত ফলস্বরূপ শ্রোতারা আপনার বক্তব্য শোনার জন্য আদৌ আগ্রহী হবে না। আপনি যে বিষয়ের মধ্যে প্রচুর আনন্দ খুঁজে পান বা যে বিষয়ে আপনি একান্তভাবে আগ্রহী সেই বিষয়টা নির্বাচন করলে—অর্থাৎ অবসর সময়ে আপনি যেভাবে চিত্তবিনোদন করেন বা শখ পুরণ করেন আর যে বিষয়ে রয়েছে আপনার দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা, দেখবেন শ্রোতাদের মনোযোগি করে তুলতে আপনি নূন্যতম অসুবিধা বোধ করছেন না।

বক্তার ঐকান্তিকতা যে তার মধ্যে কতটা শক্তি সঞ্চার করতে পারে তার প্রমাণ পেয়েছিলাম নিউ-ইয়র্কে আমার একটা ক্লাসে। আমি বিষয়টার নামকরণ করেছি 'সবুজ ঘাস বনাম কাঠের ছাই।'

বিখ্যাত কেম্পানীর অভিজ্ঞ একজন সেলস্‌ম্যান একদিন আমাদের ক্লাসে এসে অবাস্তব অযৌক্তিক এবং অর্থহীন একটা বক্তৃতা দিলেন। তিনি নাকি শিকড় বা বীজ ছাড়াই সবুজ ঘাস সৃষ্টি হতে দেখেছেন—শুকনো ছাই এর মধ্যে থেকেই তিনি নাকি ঘাস জন্মাতে দেখেছেন—সেটাই তাঁর বক্তব্য।

তাঁর বক্তব্য শোনার পর আমি তাঁকে বেশ বিনয়ের সঙ্গে বললাম, তাঁর এই অত্যাশ্চর্য্য আবিষ্কারের জন্য তিনি পৃথিবীর একজন বিখ্যাত বিজ্ঞানীর সম্মান ও মর্য্যাদা অর্জন করবেন। তাঁর কাছে এটাও উল্লেখ করতে আমার ভুল হলনা যে আজ পর্য্যন্ত কোন মানুষ চিন্তাই করেনি যে ছাই-এর স্তুপ থেকে ঘাস জন্মাতে পারে। আর একথা সর্বজন স্বীকৃত যে জড় পদার্থ থেকে কখনও জীবনের সৃষ্টি হতে পারে না। কথাটা শুধু অযৌক্তিক এবং অর্থহীন নয় এটা সম্পূর্ণ অবাস্তব এবং উন্মাদের প্রলাপ ছাড়া আর কিছুই নয়।

ভদ্রলোকের ভুলটা এতই স্পষ্ট এবং পরিষ্কার যে আমার মনে হয়েছিল তিনি সেটা স্বীকার করবেন। আর এটাও লক্ষ্য করলাম যে শ্রোতাদের মধ্যে তাঁর উক্তির সত্যতা সম্বন্ধে সন্দেহ জেগে উঠেছে। কিন্তু ভদ্রলোক কোনমতেই নিজের ভুলটা বুঝতে চাইছিলেন না। তিনি হঠাৎ লাফিয়ে উঠে আমার কথার তীব্র প্রতিবাদ করলেন। তিনি জোর দিয়েই বললেন যে তিনি কথাটা যথেষ্ট চিন্তাভাবনা করেই বলেছেন। তিনি তাঁর কথার পুনরাবৃত্তি করে বললেন তিনি ছাইগাদার ভিতর থেকে ঘাস জন্মাতে দেখেছেন। তিনি কথাগুলো উচ্চারণ করলেন বলিষ্ঠস্বরে গভীর ঐকান্তিকতার সঙ্গে।

এবার তাঁর উক্তিটাকে সরাসরি অস্বীকার করে বললাম-মূল সত্য থেকে তিনি কয়েক হাজার মাইল দুরে দাঁড়িয়ে আছেন। তাঁর উক্তিটি সম্পূর্ণ অবাস্তব এবং অর্থহীন। আবার তিনি লাফিয়ে উঠে বললেন—তিনি তাঁর উক্তির স্বপক্ষে পাঁচডলার বাজি রাখতে রাজী আছেন। সঠিক ব্যাপারটা জানার জন্য আমেরিকার কৃষি দপ্তরে লেখা যেতে পারে।

এরপর এক অত্যাশ্চর্য্য ঘটনা ঘটল। শ্রোতাদের মধ্যে অনেকই তাঁর বক্তব্যকে সমর্থন করতে শুরু করল। বাকী অংশ তাঁর বক্তব্যের বিপক্ষে চলে গেল। ভোট নিলে দেখা যেত— অধিকাংশই তাঁর পক্ষ সমর্থন করছে। আমি সমর্থক শ্রোতাদের কাছে তাদের মত পরিবর্ত্তনের কারণ জানতে চাইলাম। তারা জানাল বক্তার আত্মবিশ্বাস এবং ঐকান্তিকতাই তাদের মধ্যে বিশ্বাস উৎপাদনে সহায়তা করেছে। লক্ষ্য করলাম ধীরে ধীরে সমস্ত শ্রোতাই তার বিশ্বাসকে সমর্থন করল। তারা জানাল তাদের সাধারণ বুদ্ধি সেক্ষেত্রে কার্য্যকরী হতে পারেনি।

যাইহোক কৌতূহলবশতঃ সঠিক ব্যাপারটা জানার জন্য আমি আমেরিকার কৃষি দপ্তরে একখানা চিঠি লিখলাম। নির্বোধের মত কাজটা করে ফেলে নিজের কাছে নিজেই যেন লজ্জিত হয়ে পড়লাম। কৃষিদপ্তর যথাসময়ে জানালেন যে ব্যাপারটা সম্পূর্ণ অবাস্তব এবং অর্থহীন। —ছাইগাদা থেকে কখনও ঘাস জন্মায় না। তাঁদের কাছ থেকে আরো জানতে পারলাম যে তাঁদের দপ্তরে এ ধরণের আর এক খানা চিঠি এসেছে। সেটা লিখেছিলেন সেই সেলসম্যান ভদ্রলোক। ওই ঘটনাটা থেকে আমি যে শিক্ষা লাভ করলাম—তা জীবনে ভুলতে পারব না। কোন বক্তা একান্তভাবে কোন কিছু যদি বিশ্বাস করেন—এবং আগ্রহের সঙ্গে তা যদি প্রকাশ করেন—তাহলে সেটা অসম্ভব এবং অবিশ্বাস্য হলেও—তাঁর উক্তির উপর আস্থা স্থাপন করার মানুষের অভাব হয়না।

অনেক সময় বক্তার মধ্যে সন্দেহ দেখা যায় যে তাঁদের বক্তব্য শ্রোতাদের কাছে গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠবে কিনা। বক্তব্যের মধ্যে পরম ঐকান্তিকতা এবং আবেগের মিশ্রণ শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করার শ্রেষ্ঠ উপায়। একসময় আমেরিকার প্রাক্তন রাষ্ট্রদূত রিচার্ড চাইল্ডকে প্রশ্ন করা হয়েছিল—লেখক হিসাবে তাঁর সাফল্যের কারণ কি? তিনি উত্তরে বলেছিলেন, "জীবন সম্পর্কে এমন আবেগ ও উত্তেজনা বোধ করি যে তা আমার লেখনীর সাহায্যে মানুষের কাছে উপস্থাপিত করতে বাধ্য হই।" আবেগ সঞ্চারিত না হলে লেখক বা বক্তা হিসাবে সাফল্য লাভ করা যায় না।

একদিন মিঃ ফ্লিন নামের এক ভদ্রলোক ওয়াশিংটনে আমাদের পাঠক্রমের ক্লাসে এসে উপস্থিত হন। তিনি এক সন্ধ্যায় যুক্তরাষ্ট্রের রাজধানী শহর সম্পর্কে তাঁর বক্তব্য রাখছিলেন। তাঁর বক্তৃতার মধ্যে যে বিবৃতি রাখছিলেন সেগুলো ছিল নেহাৎই স্থানীয় সংবাদপত্রে প্রকাশিত তথ্যের অনুকরণ মাত্র। সুতরাং শ্রোতাদের কাছে তাঁর বক্তব্য সম্পূর্ণ নীরস হয়ে উঠেছিল। যদিও তিনি চিরকাল ওয়াশিংটনে বসবাস করে এসেছেন—তবুও তাঁর ভাল লাগার ও ভালবাসার এবং সর্বোপরি তার অভিজ্ঞতার শহর সম্বন্ধে একটি শব্দও তিনি উচ্চারণ করলেন না। তিনি অন্য শহর সম্বন্ধে কতকগুলো যান্ত্রিক বর্ণনা দিয়ে গেলেন।

এ ধরনের একটা কৃত্রিম বক্তব্যের পরিপ্রেক্ষিতে প্রায় দিন পনেরো পরে—একটি ঘটনা তাঁকে ভীষণ ভাবে বিচলিত করে তুলেছিল। সেই ঘটনায় মনে মনে তিনি ভীষণ আঘাত পেয়েছিলেন। পার্কিং স্পটে তাঁর ঝকঝকে নূতন গাড়ীটা দাঁড় করানো ছিল। হঠাৎ কোথা থেকে প্রচণ্ড গতিতে একখানা গাড়ী এসে তাঁর গাড়ীটাকে ধাক্কা মেরে মুহুর্ত্তের মধ্যে সেখান থেকে বেরিয়ে গেল। ফলে তাঁর গাড়ী ভেঁঙ্গে দুমড়ে মুচড়ে গেল। এ ধরনের দুর্ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে বীমা কোম্পানী তাঁকে ক্ষতিপূরণ দিতেও অস্বীকার করল। মিঃ ফ্লিন এ বিষয়ে যখন বক্তব্য রাখছিলেন—তখন তাঁর বক্তব্যের প্রতিটি অক্ষর, প্রতিটি শব্দ, প্রতিটি বাক্য যেন জ্বলন্ত ভিসুভিয়াসের উত্তাপে অগ্নিগর্ভ হয়ে উঠছিল। সে সময় ক্রোধে প্রায় তিনি উন্মত্ত হয়ে উঠেছিলেন। যে শ্রোতারা তাঁর আমেরিকার রাজধানী শহরের বর্ণনায় আদৌ কর্ণপাত করেনি—আজ তারা তাঁর বক্তব্য শুনল একান্ত মনোযোগ

দিয়ে। তারা সকলে তাঁকে হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানাতে লাগল।

সুতরাং বার বার আপনাদের কাছে একই কথার পুনরাবৃত্তি করে চলেছি যে আপনার বক্তৃতার জন্য আপনি যদি সঠিক বা উপযুক্ত বিষয় নির্বাচন করতে পারেন—তাহলে সাফল্য আপনার ললাটে এঁকে দেবে জয়টিকা। যে বিষয়ে আপনার ঐকান্তিক আগ্রহ আছে সেই বিষয়টি নির্বাচন করাই হবে আপনার পক্ষে বুদ্ধিমানের কাজ। সে বিষয়টা খুঁজে পাওয়ার জন্য অন্ধকার আবর্তে আপনাকে ঘুরে বেড়াতে হবে না—কারণ এই আগ্রহের বিষয় নিয়ে আপনি বেশ উৎসাহিত হয়ে চিন্তাভাবনা করেন।

এ প্রসঙ্গে বোস্টনের একজন আইনজ্ঞের কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। যিনি বক্তৃতা করতেন স্বতস্ফূর্তভাবে আর চেহারাটাও ছিল বেশ আকর্ষণীয়। তাঁর বক্তৃতা শেষ হলে শ্রোতারা তাঁকে উদ্দেশ্য করে বলতেন, ভদ্রলোক বেশ চালাক। কারণ তাঁর বক্তৃতা সাময়িকভাবে তাদের মনকে প্রভাবিত করত। যেহেতু সেই বক্তৃতা ছিল কৃত্রিম মেকি। হৃদয়ের কোন অনুভূতি থাকত না তাঁর কথার মধ্যে। সেখানে থাকত শুধু ভাষার চমৎকারিত্ব। ঐ একই ক্লাসে বীমার একজন সেলস্‌ম্যান ছিলেন। তাঁর চেহারাটা ছিল ছোট খাট, কয়েক মুহূর্তের মধ্যে ভুলে যাওয়ার মত। কিন্তু যখন তিনি তাঁর বক্তব্য রাখতেন শ্রোতারা সাগ্রহে তাঁর কথা শুনত।

ওয়াশিংটনের এক নাট্যশালায় আব্রাহাম লিঙ্কনের হত্যার ঘটনার পর অতিক্রান্ত হয়েছে প্রায় একটি শতাব্দী। তবুও তাঁর নীতিবোধের মর্য্যাদা ও অমূল্য সব উক্তি আজও মানুষের কাছে সূর্য্যকিরণের মত ভাস্বর হয়ে আছে—মানুষের অন্তর থেকে তা এতটুকু ম্লান হয়নি। সে সময়ে তাঁর থেকেও বক্তৃতায় অভিজ্ঞ মানুষ হয়ত ছিলেন তা সত্ত্বেও গেটিসবার্গের যুদ্ধের সময় যে নিষ্ঠা নিয়ে হৃদয় উৎসারিত ভাষায় এবং আবেগে যে বক্তৃতা তিনি দিয়েছিলেন—তা আজও মানুষের স্মৃতিতে অক্ষয় হয়ে আছে।

একসময় এক ব্যক্তি স্বীকার করেছিলেন যে, কোন বিষয়ে তিনি তেমনভাবে আগ্রহ বোধ করেন না। আমি তাঁকে কোন একটা বিশেষ বিষয়ে আগ্রহী হওয়ার জন্য পরামর্শ দিয়েছিলাম। ভদ্রলোক আমাকে একটা উদাহরণ দেওয়ার জন্য অনুরোধ করলেন। আমি বললাম মনে করুন 'পায়রা'। ভদ্রলোক খুব অবাক হয়ে কিছুক্ষণ আমার দিকে হাঁ করে তাকিয়ে রইলেন। আমি আমার কথার পুনরাবৃত্তি করে বললাম, 'হ্যাঁ, পায়রা।' 'বাইরে কোথাও যখন বেড়াতে যাবেন তখন যদি মসৃন পালকের এক ঝাঁক পায়রা দেখতে পান— তাদের আদর করে খাওয়ান। দেখবেন তারা আপনার দেওয়া খাবার কি আনন্দ করে খাচ্ছে আর উপর-নীচে মাথা দুলিয়ে বক্-বকম্ শব্দ করছে। লাইব্রেরীতে গিয়ে তাদের সম্বন্ধে বই পড়ুন—তাহলে অনেক কিছু জানতে পারবেন। তারপর এখানে এসে আমাদের সে কথা শোনান।'

ভদ্রলোক আমার পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করেছিলেন। তিনি যখন ফিরে এসে 'পায়রা' সম্বন্ধে কথা বলতে শুরু করলেন তাঁকে থামানোই কঠিন হয়ে উঠল। এমন আবেগ মিশ্রিত কণ্ঠে এত সুন্দর বক্তৃতা করলেন—যা ইতিপূর্বে আমার কখনও শোনার সৌভাগ্য হয়নি।

আপনার প্রিয় বিষয় সম্বন্ধে যতটা সম্ভব জানুন এবং সে বিষয়ে শিক্ষা লাভ করুন। তাহলে বুঝতে পারবেন আপনার বক্তব্য কতটা আবেগপূর্ণ এবং প্রাণবন্ত হয়ে উঠেছে। পর্সি-এইচ—সেল্‌সের উপর 'বিক্রয়ে পাঁচটি বিখ্যাত নিয়ম'—নামের যে বইটি লিখেছেন তাতে তিনি সেলসম্যানদের পরামর্শ দিয়েছেন তাঁরা যেন তাঁদের পণ্য সম্পর্কে জ্ঞানার্জনের কাজে ব্রতী থাকেন—

ভুলেও যেন কখনও সে কাজে অবহেলা না করেন। তিনি বলেন, 'আপনার বিক্রয় পণ্য সম্পর্কে যত জানতে পারবেন ততই সে বিষয়ে আপনার আগ্রহ ও আকর্ষণ বৃদ্ধি পাবে। "—অন্যান্য বিষয়ে একই নীতি প্রযোজ্য। সে গুলো সম্পর্কে আপনি যত জ্ঞান লাভ করবেন ততই আপনি উৎসাহী হয়ে উঠবেন।

২। নিজের বক্তব্য বিষয়ের অনুভূতিকে প্রাণবন্ত করে তুলুন

মনে করুন আপনি শ্রোতাদের সামনে বলছেন যে—নির্ধারিত গতিবেগ এক মাইলের বেশী গতিতে গাড়ী ড্রাইভ করার জন্য ট্রাফিক পুলিশ আপনার গাড়ি থামিয়ে আপনাকে নানারকম প্রশ্ন করে এবং আপনার লাইসেন্স দেখতে চায়। অন্য কোন ব্যক্তির কাছে ঘটনাটা বলতে পারেন যন্ত্রের মত যেমন বলতে হবে তাই বলা। কিন্তু সত্যিই যখন আপনার চলার পথে ব্যাপারটা ঘটে—তাহলে সে বিষয়ে আপনার মধ্যে এক ধরনের অনুভূতি জন্ম নেবে। এবং সেই অনুভূতি বা অভিজ্ঞতার দ্বারা পরিচালিত হয়ে আপনি যখন ঘটনাটা বর্ণনা করবেন—তখন আপনার বক্তব্য প্রাণবন্ত হয়ে উঠবে এবং তা শ্রোতাদের কাছে অনেক বেশী মনোগ্রাহী হবে।

কোন সিনেমা, থিয়েটার বা নাটক দেখতে গেলে আমরা শুধু তার বিষয়বস্তু বা কাহিনী উপভোগ করি না আমরা উপভোগ করি চরিত্রগুলোর আবেগের প্রকাশ। আমরা লোক সমক্ষে নিজেদের আবেগ প্রকাশ করার ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও এত বেশি সংকোচ বা দ্বিধা বোধ করি যে সেই ইচ্ছা পরোক্ষভাবে পূরণ করি—সিনেমা বা থিয়েটার দেখে।

জনসংযোগের মাধ্যম হিসাবে আপনার বক্তব্যের মধ্যে আবেগ ও উত্তেজনার মিশ্রিত প্রভাব রাখতে হবে আনুপাতিক হারে। আপনার সৎ আবেগকে শ্বাসরুদ্ধ না করে—আপনার নিজের বক্তব্যের বিষয়ে আগ্রহ এবং উৎসাহ প্রমাণ করুন।

৩। আন্তরিকতার স্পর্শ রাখুন

শ্রোতারা যখন উপলব্ধি করবে যে, কোন বিষয়ে বক্তব্য রাখার ব্যাপারে আপনারও যথেষ্ট আগ্রহ আছে—তখন তাদের মধ্যে সেই আগ্রহ সঞ্চারিত হবে। শুরু করার আগে গভীর ভাবে নিশ্বাস নিন। তাতে অক্সিজেনর ওজোন (Ozone) এর প্রভাবে আপনার স্নায়ুমন্ডলী সতেজ হয়ে উঠবে। যে কোন ধরনের আসবাব বা চেয়ার এড়িয়ে গিয়ে মাথা উঁচু করে চিবুক তুলে সোজা হয়ে দাঁড়ান। এবার আপনার বক্তব্য রাখুন সহজ স্বাভাবিক এবং প্রাঞ্জলভাবে। এইভাবে আপনি নিজেই আন্তরিক হয়ে উঠুন। তাহলে এরপর যাই করবেন তাতে প্রকাশ হবে আপনার ঐকান্তিকতা ও আন্তরিকতা।

ষষ্ঠ অধ্যায়

শ্রোতাদের সঙ্গে আপনার বক্তব্য বিনিময় করুন

রাসেল কনওয়েলের বিখ্যাত বক্তৃতাকে 'এক্সরেজ অফ ডায়ামন্ড' নামে অভিহিত করা হয়। আর সেই বক্তৃতাকে উপস্থাপিত করা হয় শ্রোতাদের সামনে বহুবার। ফলে আপনি স্বাভাবিক ভাবে ভাবতে পারেন এই বক্তৃতার প্রতিটি শব্দ বক্তার কণ্ঠস্থ হয়ে গিয়েছিল। প্রকৃত পক্ষে,

কার্য্যক্ষেত্রে তেমন ব্যাপার ঘটেনি। এই বক্তৃতাটা করা হয় শুধুমাত্র শ্রোতাদের বোঝাবার জন্য। তাহলে তিনি বক্তা, বক্তৃতা এবং শ্রোতাদের মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক সৃষ্টি করতে কোন্ পদ্ধতি অবলম্বন করেন। এ প্রসঙ্গে ডঃ কনওয়েল বলেন যে তিনি যখন কোথাও বক্তৃতা করার আমন্ত্রণ পান—তিনি সেখানে অনেক আগেই উপস্থিত হন। তারপর সেখানকার বিভিন্ন পেশার লোকজনের সঙ্গে দেখা করেন—তাদের সঙ্গে কথা বলেন। আলোচনা করে জানতে চেষ্টা করেন সেখানকার ইতিহাস, সামাজিক ব্যবস্থা, রীতিনীতি ইত্যাদি। তারপর তাদের পছন্দের বিষয় নিয়ে তাঁর বক্তব্য রাখেন।

ডঃ কনওয়েল এটা ভালই জানতেন যে-যেভাবে বক্তা শ্রোতাদের কাছে তাঁর বক্তব্য উপস্থাপিত করবেন এবং যেভাবে তারা সেই বক্তব্যে সাগ্রহে অংশ গ্রহণ করবে—তারই উপর নির্ভর করবে বক্তৃতার সাফল্য। ডঃ কনওয়েল মনুষ্য চরিত্র সম্বন্ধে এত বেশী অভিজ্ঞ ছিলেন যে তিনি দ্বিতীয়বার একই বক্তৃতা করেন নি। অথচ আশ্চর্য্যের বিষয় একই টপিক এর উপর তিনি আলাদাভাবে বক্তৃতা করেছেন কমপক্ষে দুহাজার বার। বিশেষ ধরনের শ্রোতার কথা ভেবে আপনি আপনার বক্তব্যকে তৈরী করে নেওয়ার জন্য কন্‌ওয়েলের পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন।

শ্রোতাদের সঙ্গে আপনি কিভাবে একাত্ম হবেন—সে বিষয়ে নীচে কতকগুলো নিয়মের উল্লেখ করা হল।

১। শ্রোতাদের পছন্দের বিষয়ে বক্তব্য রাখুন

ডঃ কনওয়েল সেই পদ্ধতিই গ্রহণ করতেন। তিনি যেখানে বক্তৃতা করতে যেতেন সেখানকার স্থানীয় আকর্ষণের বিষয় সংযোজন করতেন তাঁর বক্তৃতার মধ্যে। তাতে তাঁর শ্রোতাদের মধ্যে দারুণ আগ্রহ জেগে উঠত। এই ভাবে শ্রোতার সঙ্গে যখন বক্তার একাত্মতা গড়ে ওঠে তখন বক্তা অসাধারণ জনপ্রিয় হয়ে ওঠেন। আমেরিকার পূর্বতন প্রেসিডেন্ট, প্রেসিডেন্ট, চেম্বার অফ কমার্স এবং মোশান পিকচার্স এ্যাসেসিয়েশানের প্রেসিডেন্ট তাঁদের জীবনে যত বক্তৃতা দেন সবক্ষেত্রে ডঃ কনওয়েলের পদ্ধতি গ্রহণ করেছিলেন। মোশান পিকচার্স এ্যাসোসিয়েশানের প্রেসিডেন্ট এরিক জনস্টন ওক্‌লাহামা বিশ্ববিদ্যালয়ে বক্তৃতা দেবার সময় কিভাবে তিনি মানুষের আগ্রহের বিষয়কে কার্য্যকরী করেছিলেন সেটা সঠিকভাবে উপলব্ধি এবং অনুসরণ করলে আপনিও শ্রোতাদের সঙ্গে একাত্ম হতে পারবেন।

একসময় ওকলাহামা নামের শহরটার অস্তিত্ব সীমাহীন অন্ধকারের গভীরে তলিয়ে যেতে বসেছিল। পৃথিবীর ভৌগলিক মাণচিত্র থেকে ঐ নামটা মুছে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল।

সে সময় অর্থাৎ ১৯৩০ সালে ওক্‌লাহামার পরিণতি এমন হয়েছিল যে দাঁড়কাকগুলো উড়তে উড়তে ওকলাহামার কাছাকাছি চলে এলে ঐ পথ এড়িয়ে অন্য পথ ধরে চলে যেত। ওকলাহামাকে আমেরিকার মরুভূমির একটা অংশ হিসাবে প্রচার করা হয়েছিল। সকলেই বলতে শুরু করল এই শহর আর কখনই সবুজের নবীন উৎসবে উজ্জ্বল হয়ে উঠবে না।

তারপর থেকে অতিক্রান্ত হয়েছে দশ-দশটি বছর। আবার ওকলাহামার বুকে জেগে উঠেছে সবুজের সমারোহ। মাঠে মাঠে কচি গমের শীষ হাওয়ায় দোলে, বাতাসের মাঝে সঙ্কেত পাওয়া যায় আগামী বর্ষণের।

হতাশার কালো মেঘ সরে গিয়ে নবীন আশার উজ্জ্বল আলোকে ভরে উঠেছে এখানকার

সুনীল অসীম আকাশ। এই-ই ওক্‌লাহামার ভবিষ্যত, এখানকার বর্ত্তমানে আছে শুধু রঙীন আশা ভরা জীবনের আগামী দিনের সফল প্রতিশ্রুতি।

শ্রোতাদের এ ধরণের বক্তৃতায় মুগ্ধ করার দৃষ্টান্ত খুঁজে পাওয়া প্রায় অসম্ভব। এরিক জনস্টন তাঁর বক্তৃতার বিষয়বস্তু সংগ্রহ করতেন শ্রোতাদের অতীত জীবনের ঘটনাবলী থেকে। শ্রোতারা তাঁর বক্তব্য শুনে বুঝতে পারত—এটা তাঁদেরই জন্য সৃষ্টি করা হয়েছে। কোন বক্তা যখন শ্রোতাদের নিজেদের আগ্রহের বিষয় সম্বন্ধে কথা বলেন—তখন শ্রোতারা তাঁর কথা শুনবেনই। এটা নির্ধারিত সত্য।

কোন বক্তব্য রাখার আগে নিজেকে প্রশ্ন করুন আপনার বক্তব্যের বিষয়বস্তু শ্রোতাদের সমস্যা সমাধানে কতটা উপযোগি হয়ে উঠতে পারে। তারপরই সেই ভাবে আপনার বক্তৃতা শুরু করুন। মনে করুণ আপনি একজন এ্যাকাউন্টেন্ট— তাহলে আপনার বক্তব্য শুরু করতে পারেন এইভাবে, আপনাদের একটু বুঝিয়ে বলতে দিন যে ট্যাক্সের ব্যাপারে আপনারা কিভাবে পঞ্চাশ বা একশ ডলার সেভ করতে পারেন। আর আপনি যদি একজন আইন ব্যবসায়ী হন উইল করার খুঁটি নাটি পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে তাদের অবহিত করতে পারেন। দেখবেন আপনার শ্রোতার সংখ্যা ক্রমশ কতটা বৃদ্ধি পেয়েছে।

'মাইন্ড ইন দি মেকিং' গ্রন্থে জেমস্ হার্ভে রবিনসন—বলেছেন আমাদের নিজেদের কাছে নিজেদের বিষয়ের থেকে আগ্রহের বিষয় আর কিছুই হতে পারে না।" আমাদের পাঠক্রমের এক ক্লাসের কোর্স সমাপ্তির সময়ে ফিলাডেলফিয়ার হ্যারল্ড হোয়াইট খুব সুন্দর একটা বক্তব্য রেখেছিলেন। সেখানে উপস্থিত সকলের সঙ্গে বেশ খোলা মনে তিনি কথা বলেন। তারপর তাদের প্রত্যেকের সম্বন্ধে বলেন কে কতটা সফল হয়েছেন, তারা কি ধরণের দোষ ত্রুটির শিকার হয়েছেন—আবার সেগুলো অনুকরণ করেও দেখান। তাঁর অনুকরণের অভিব্যক্তিতে সকলের মধ্যে হাসির হুল্লোড় পড়ে যায়। সকলের কাছে ব্যাপারটা বেশ সুন্দরভাবে উপভোগ্য হয়ে ওঠে।

আমেরিকার একটি সাময়িক পত্রিকার উচ্চপদস্থ কর্ম্মী জন শিডলের সঙ্গে আমার কয়েকটি বিষয়ে অলোচনা হয়। তিনি বলেছিলেন, "মানুষ ভীষণভাবে স্বার্থপর। তারা সর্বদা নিজেদের কথাই চিন্তা করে-নিজেদের নিয়েই ব্যস্ত থাকে। তারা কখনই ভাবেনা সরকার কিভাবে দেশ চালাবেন। তাদের নিজেদের কিভাবে উন্নতি হবে, কিভাবে তাদের বেতন বাড়বে, তাদের স্বাস্থ্য রক্ষা হবে কিভাবে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর জানতে চায় তারা। কাগজের সম্পাদকের দায়িত্ব পেলে, কিভাবে দাঁতের যত্ন নেওয়া যায়, উষ্ণতার মধ্যে শীতল হওয়ার উপায়, কিভাবে উচ্চপদ অধিকার করা যায়, কিভাবে কর্ম্মচারীদের শাসন করা যায়। কিভাবে ব্যাকরণ গত নিয়মকানুনকে ঝেড়ে ফেলে দিয়ে কিভাবে এই সমস্ত বিষয়ের প্রবর্ত্তন করা যায় সে বিষয়ে আমরা সচেতন হতাম। মানুষের কথাই মানুষ তাই সাগ্রহে শুনতে চায় যন্ত্রের কথায় মানুষের আস্থা থাকেনা—সে কথা সে শুনতেও চায় না। কিভাবে কে কোটি টাকার মালিক হয়েছে সেটাও জানাতে পারলে খুশী হতাম।

এর কিছুদিনের মধ্যে শিডলকে সম্পাদকের পদে নিযুক্ত করা হল। তিনি তাঁর কথা রেখেছিলেন। যা যা বলেছিলেন তিনি—সেগুলো সবই করে দেখালেন। এর ফল হল অসাধারণ। তাঁর পত্রিকার প্রচার সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াল দুলক্ষে। তার পর তিন লক্ষ থেকে একলাফে পাঁচলক্ষে। তার পরের সংখ্যা গিয়ে পৌছাল দশলক্ষে। কারণ তাঁর পত্রিকার মধ্যে পাঠকের ব্যক্তিগত উন্নতি এবং স্বার্থের কথা উল্লেখ করেছিলেন সম্পাদক শিডল।

এরপর যখন আপনি শ্রোতাদের সামনে বক্তব্য রাখবেন—তাদের আগ্রহের বিষয়ে বিশেষ করে তাদের নিজেদের উন্নতি ও স্বার্থের বিষয়ে কথা বলবেন। যে সমস্ত বক্তা এ ধরণের পদ্ধতি গ্রহণ করতে ব্যর্থ হন তাঁর বক্তব্যের উপস্থাপনা হয়ে ওঠে ভিন্ন মানের এবং তাঁর শ্রোতারা অধৈর্য্য হয়ে সভাস্থল ছেড়ে যাবার জন্য ব্যস্ত হয়ে ওঠেন।

২। আন্তরিকতার সঙ্গে প্রশংসা করুন

এক একজন পৃথক পৃথক মানুষের সমষ্টি হলেন শ্রোতারা যদিও তাঁদের স্বভাব-প্রকৃতি, আচার-আচরণ ব্যবহার প্রত্যেকের থেকে প্রত্যেকের আলাদা। কিন্তু একবার আপনি বিশেষ কোন শ্রোতার বিরুদ্ধে মন্তব্য বা সমালোচনা করে দেখুন। সঙ্গে সঙ্গে দলবদ্ধভাবে আপনার উপর ক্ষিপ্ত হয়ে উঠবে তারা। আবার যখন একজন বিশেষ কোন শ্রোতার প্রশংসা করবেন একান্ত আন্তরিকতার দেখবেন মুহুর্ত্তের মধ্যে আপনি সকল শ্রোতার চিত্ত জয় করে নিয়েছেন। অবশ্য এ বিষয়ে আপনাকে সফল হতে গেলে শ্রোতাদের মনস্তত্ত্ব সম্বন্ধে গবেষণামূলক ও বিশ্লেষণাত্মক চিন্তাভাবনা করতে হবে। কিন্তু আপনি যদি এধরণের বাক্য ব্যবহার করেন। "আমি এমন বুদ্ধিমান শ্রোতা আগে কখনও দেখিনি।" তাহলে এতে আপনার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হবে না— কারণ বুদ্ধিমান শ্রোতারা এ ধরণের তোষামোদকে খুশী মনে স্বীকার করে নেবেন না।

যশস্বী বক্তা চান্স এম. ডিপিউ বলেছেন, "শ্রোতাদের সম্পর্কে এমন কিছু কথা বলুন যা আপনি জানেন—যেটা তারা চিন্তাই করতে পারে না। আবার এমন কিছু বলার ব্যাপার থেকে নিজেকে সংযত করুন যেটা বলতে গিয়ে আপনার মনে হতে পারে আপনি বোধহয় ভুল করছেন। এর ফলে শ্রোতাদের মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হবে।

৩। শ্রোতাদের মতন একজন হয়ে উঠুন ঃ—

শ্রোতাদের সামনে যখন আপনি কোন কথা বলবেন—সঙ্গে সঙ্গে আপনি এমন আরো কিছু কথা বলুন যাতে মনে হতে পারে শ্রোতাদের সঙ্গে আপনার একটা সম্পর্ক আছে। আপনাকে যদি বক্তৃতা দেওয়ার জন্য সসম্মানে আমন্ত্রণ জানানো হয়ে থাকে তাহলে আপনি নিশ্চয় শ্রোতাদের সামনে সে কথার উল্লেখ করবেন।

বিখ্যাত বক্তা হ্যারল্ড ম্যাকমিলান যখন ইন্ডিয়ানার ডি-পাও বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক ক্লাসে বক্তৃতা দিয়েছিলেন তখন শুরু করেছিলেন এইভাবে, "আমি আপনাদের সাদর এবং উষ্ণ অভ্যর্থনায় যথার্থই অভিভূত এবং আনন্দিত। কারণ গ্রেট বৃটেনের প্রধানমন্ত্রীকে আপনাদের দেশের বিখ্যাত বিশ্ববিদ্যালয়ে যথেষ্ট মর্য্যাদার সঙ্গে এমন ভাবে আমন্ত্রণ জানানো অত্যন্ত সম্মানজনক ব্যাপার। আমার বিশ্বাস আমার প্রধানমন্ত্রীর পদ এই মর্য্যাদাসূচক আমন্ত্রণের একমাত্র কারণ নয়।"

এরপর তিনি তাঁর পারিবারিক কিছু তথ্য পরিবেশন করলেন। তিনি জানালেন যদিও তাঁর মা ইণ্ডিয়াতেই জন্মেছেন—তিনি এক জন আমেরিকান মহিলা। আর এই বিশ্ববিদ্যালয় থেকেই তাঁর বাবা গ্রাজুয়েট হয়েছিলেন।

তিনি আরো বললেন, "আমি শপথ করে বলতে পারি ডিপাও বিশ্ববিদ্যালয়ের সঙ্গে যুক্ত হয়ে আমি যথেষ্ট গর্বিত এবং অকৃত্রিমভাবে আনন্দিত। এই বিশ্ববিদ্যালয়ের সঙ্গে আমার পারিবারিক ঐতিহ্য ও গৌরবের সম্পর্ক আছে বলে এই বিশ্ববিদ্যালয় সম্পর্কে আমার নূতন করে ভাবতে

ইচ্ছ করছে।"

যোগসূত্র গড়ে তোলার আর একটি সূত্র হল শ্রোতাদের মধ্যে কারো একজনের নাম উল্লেখ করে শুরু করতে হবে।

একবার এক সম্বর্ধনা অনুষ্ঠানে আমার জায়গা হয়েছিল বক্তার পাশেই। হলের সমস্ত শ্রোতাদের সম্বন্ধে তাঁর আগ্রহ দেখে আমি খুব অবাক হয়ে গিয়েছিলাম। ডিনারের সময় আমি সর্বক্ষণ অবাক হয়ে তাঁকে লক্ষ্য করছিলাম। কারণ তিনি প্রধান আমন্ত্রকের কাছে বার বার হলে উপস্থিত বিশেষ বিশেষ ভদ্রলোক এবং ভদ্রমহিলাদের সম্পর্কে খোঁজ নিচ্ছিলেন। কথা বলার জন্য যখন তিনি উঠে দাঁড়ালেন। বুঝতে পারলাম কেন তিনি বিশেষ বিশেষ কয়েকজনের সম্বন্ধে জানতে চেয়েছিলেন। তিনি বেশ কয়েকজনের নাম অদ্ভুত কায়দায় গড় গড় করে বলে গেলেন। আমি লক্ষ্য করলাম তাঁদের মুখগুলো উজ্জ্বল হাসিতে ভরে উঠেছে। তাঁদের চোখের ভাষায় ছিল উষ্ণ বন্ধুত্বের প্রকাশ। তিনি যাঁদের নাম উল্লেখ করলেন সামান্য কৌশলের আশ্রয় নিয়ে তিনি এ কাজে সফল হয়েছিলেন।

তবে এবিষয়ে একটু সতর্ক হবার প্রয়োজন আছে। বলার জন্য যে নামগুলো আগে থেকে জেনে নেবেন, তাদের সম্পর্কে আপনাকে সঠিকভাবে মোটামুটি অনেক কিছুই জেনে নিতে হবে। যখন প্রয়োজন মনে করবেন তখনই তাঁদের নাম উল্লেখ করবেন।

শ্রোতাদের আপন করে নেওয়ার আর একটি পদ্ধতি হল সর্বনামের ব্যবহার। কথার ফাঁকে মাঝে মাঝে আপনি সর্বনাম ব্যবহার করবেন। তাঁরা বা তিনি ব্যবহার না করে ব্যবহার করবেন আপনারা বা আপনি।

নিউইয়র্কের ক্লাসে একজন ছাত্র সালফিউরিক এ্যাসিড সম্বন্ধে একটা বক্তব্য রেখেছিল। সেটা নীচে বিবৃত করা হল।

"আপনার জীবনের প্রায় প্রতি টি ক্ষেত্রে সালফিউরিক এ্যাসিডের প্রয়োজনীয়তা নিশ্চয়ই আপনি অনুভব করেছেন। সালফিউরিক এ্যাসিড ব্যবহার না করলে আপনার গাড়ী গতি পেত না। কারণ এই এ্যাসিডের সাহায্যেই কেরোসিন এবং গ্যাসোলিন পরিষ্কার করতে হয়। এই এ্যাসিডের ব্যবহার না থাকলে আপনার বাড়ী বা অফিসের বৈদ্যুতিক আলোগুলোও জ্বলতে পারত না।"

"সুতরাং আপনি যেখানে যে অবস্থায় থাকুন না কেন—এই জিনিসটাকে বাদ দিলে দৈনন্দিন জীবন যাপন করা আপনার পক্ষে দুঃসাধ্য হয়ে উঠবে।"

কৌশলের সঙ্গে উপযুক্ত স্থানে 'আপনি' এবং 'আপনার' এই শব্দ দুটি ব্যবহার করে শ্রোতাদের সঙ্গে একাত্মতা তৈরী করতে পেরেছিলেন। আর একটা কথা মনে রাখা বিশেষ প্রয়োজন যে যখন বুঝতে পারবেন 'আপনি' বা 'আপনারা' এই সর্বনাম দুটো ব্যবহার করলে সেটা শ্রোতাদের মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করছে তখন আমি বা আমরা এই শব্দ দুটো ব্যবহার করবেন।

ডাক্তার ব্রেয়ার কথাটা এইভাবে ব্যবহার করেছিলেন, "কিভাবে আমরা একজন উপযুক্ত চিকিৎসক নির্বাচন করব—এই বিষয়টা আমরা সকলেই জানতে ইচ্ছুক।

৪। আপনার বক্তৃতায় অংশ গ্রহণ করতে শ্রোতাদের উৎসাহিত করুন।

আপনি যখন শ্রোতাদের মধ্যে কোন এক জনকে বেছে নিয়ে আপনার বক্তব্যকে বুঝিয়ে দিতে বা নাটকীয় করে তুলতে তাকে সাহায্য করতে অনুরোধ করবেন তখনই তাদের মধ্যে একটা

পরিবর্ত্তন এবং আগ্রহ তৈরী হতে লক্ষ্য করবেন।

শ্রোতা হিসাবে নিজেদের সম্বন্ধে চিন্তা করতে তারা অনেক বেশী আত্মসচেতন হয়ে ওঠে যখন আপনি তাদের আপনাকে সাহায্য করার জন্য নির্বাচন করেন। বক্তা আর শ্রোতার মধ্যে যদি কোন দুর্লঙ্ঘ্য ব্যবধান থাকে—এই উপায়ে সেটা নিশ্চিত ভাবে দূর হয়ে যাবে।

একটা ঘটনার কথা আমার মনে পড়ছে। গতিশীল একটা গাড়ী ব্রেক করলে সেটা থেমে যেতে কতটা সময় লাগে তা বুঝিয়ে বলার জন্য একজন শ্রোতাকে অনুরোধ করা হয়। সে একটা মাপের ফিতে নিয়ে মঞ্চের উপর উঠে আসে এবং ফিতেটা মঞ্চের শেষ প্রান্ত পর্য্যন্ত টেনে নিয়ে যায়। আমি অন্যান্য শ্রোতাদের প্রতিক্রিয়া সে সময় লক্ষ্য করছিলাম। দেখলাম দারুণ আগ্রহের সঙ্গে তারা ব্যাপারটা দেখতে এবং শুনতে চাইছিল।

আমার পদ্ধতি হল শ্রোতাদের কোন একজনকে মঞ্চের উপর উঠে দাঁড়িয়ে আমার প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য অনুরোধ করা। পার্সি এইচ-লুইটিং এর লেখা, "হাউ টু পুট হিউমার ইন ইওর স্পীকিং এ্যান্ড রাইটিং" নামের একটি গ্রন্থে—এ বিষয়ে অনেক ভাল ভাল পরামর্শ দিয়েছেন। তাঁর মতে শ্রোতাদের কাছে আপনার সমস্যা সমাধানের বিষয়ে সাহায্য চাওয়া সব থেকে বুদ্ধিমানের কাজ। তিনি বলেছেন, "আমি শ্রোতাদের আমার সহকর্ম্মী মনে করি।" এই অধ্যায়ের মূল বক্তব্য এটাই যে যদি আপনি এই পদ্ধতিতে শ্রোতাদের একজন হয়ে উঠতে পারেন তাহলে—আপনি অর্ধেক কাজ শেষ করে ফেলবেন।

৫। নিজেকে প্রকাশ করুন ঃ—

শ্রোতা ও বক্তার মধ্যে যে সম্পর্ক গড়ে ওঠে তার মধ্যে আন্তরিকতার কোন অভাব থাকেনা। নর্মান ভিনসেন্ট পীল তাঁর একজন সহকারী মন্ত্রীকে অত্যন্ত মূল্যবান একটা উপদেশ দিয়েছিলেন —কারণ সে সময় মন্ত্রী ভদ্রলোকটি তাঁর শ্রোতাদের নিজের মতে আনার চেষ্টা করেও বার বার ব্যর্থ হচ্ছিলেন। ডঃ পীল মন্ত্রী ভদ্রালোকের কাছে জানতে চাইলেন তিনি তাঁর শ্রোতাদের আন্তরিকভাবে পছন্দ করেন কিনা, অকৃত্রিম ভাবে তাদের সাহায্য করতে আগ্রহী কিনা, বুদ্ধিবৃত্তির দিক থেকে নিজের তুলনায় তাদের অনেক বেশী ইন্‌ফিরিয়র বা নিকৃষ্টতর মনে করেন কিনা— সে সমস্ত বিষয়ে কি কখনও নিজের কাছে প্রশ্ন রেখেছেন? ডঃ পীল বলেন তাঁর শ্রোতাদের প্রতি যদি আন্তরিকতার অনুভূতি না থাকে তাহলে তিনি কখনও বক্তৃতার জন্য মঞ্চের উপর উঠে দাঁড়ান না। যে মুহূর্ত্তে কোন বক্তা মঞ্চে এসে উপস্থিত হন সেই মুহূর্ত্ত থেকেই শ্রোতারা তাঁকে অত্যন্ত সূক্ষ্মভাবে বিচার করতে শুরু করে। বক্তা হয়ত জ্ঞান এবং বুদ্ধির বিচারে নিজেকে শ্রোতাদের তুলনায় অনেক বেশী উৎকৃষ্ট মনে করেন—সে ক্ষেত্রে শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করা বা তাদের চিত্ত জয় করার সর্বশ্রেষ্ঠ উপায় হল—তাদের কাছে নিজেকে সম্পূর্ণভাবে প্রকাশ করা।

মার্কিন সেনেটের এডমান্ড এক্স ম্যাক্সি—বোস্টনে আমেরিকান ফরেনসিক এ্যাসোসিয়েশনে বক্তৃতা দেবার সময় এই বিষয়ে আলোকপাত করেন।

তিনি বললেন, "আমি আপনাদের আমন্ত্রণে আমার বক্তব্য রাখার জন্য এখানে এসে যখন উপস্থিত হলাম তখন আমার সন্দেহ হয়েছিল আপনাদের দেওয়া এই গুরুদায়িত্ব সাফল্যের সঙ্গে বহন করতে পারব কিনা। কারণ আমার পেশা সম্পর্কিত গুণ এবং আমার যৎসামান্য জ্ঞানকে শ্রোতাদের সামনে প্রকাশ করা যুক্তিপূর্ণ হবে কিনা সে সম্বন্ধে আমি অত্যন্ত দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে

পড়েছিলাম। তাছাড়া ভেবেছিলাম রাজনীতির সঙ্গে যতদিন আমার সম্পর্ক থাকবে ততদিন শ্রোতাদের সঙ্গে বিরাট একটা ব্যবধান থেকে যাবে।

এই সমস্ত বিষয়ে সন্দেহ হওয়ার জন্য কোথা থেকে আরম্ভ করব সেটাই বুঝতে পারছিলাম না।" কিন্তু বক্তৃতা শুরু করতেই তাঁর সমস্ত সন্দেহ ধীরে ধীরে অদৃশ্য হয়ে গেল এবং তিনি সেদিন যে বক্তৃতা দিয়েছিলেন তা শ্রোতাদের কাছে অত্যন্ত মনোগ্রাহী হয়ে উঠেছিল।

এই ভাবেই এ্যাড্‌লার স্টিভেনসনও বক্তৃতা দেওয়ার সময় নিজেকে প্রকাশ করে শ্রোতাদের হৃদয় জয় করে নিতেন। মিচিগান বিশ্ববিদ্যালয়ে বক্তৃতা দেওয়ার সময় তিনি বলেছিলেন, "এরকম কোন পরিস্থিতিতে নিজের দুর্বলতার কথা কিভাবে প্রকাশ করব তা ভেবে অত্যন্ত উদ্বিঘ্ন হয়ে পড়ি। তখন স্মরণ করি স্যামুয়েল কটলারের উক্তি, "কিভাবে আগামী পনেরো মিনিট ব্যবহারোপযোগী করে তুলব সেটাই আমি জানিনা।"

শ্রোতাদের তুলনায় নিজেকে বেশী বুদ্ধিমান এবং জ্ঞানী ভাবা শ্রোতাদের মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া তৈরী করার সব থেকে সহজ উপায়। যখন আপনি আপনার বক্তৃতার মাধ্যমে জনসংযোগ করেন— তখন প্রকৃত পক্ষে আপনি একটা শো কেসের মধ্যে আবদ্ধ হয়ে থাকেন। সেই অবস্থায় আপনার সমস্ত কিছু প্রকাশ পায়। আপনার দোষ গুণ, ভুল ত্রুটি, আপনার ব্যক্তিত্ব সমস্ত কিছুই। যদি সেই অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আপনার বক্তব্যের মধ্যে অহংকার ও বাগাড়ম্বর প্রকাশ পায় তাহলে সেটা সাংঘাতিকভাবে শ্রোতাদের মনে প্রতিকূল প্রভাব সৃষ্টি করবে। পক্ষান্তরে আপনি যদি আন্তরিকভাবে বিনয়ী হয়ে ওঠেন তাহলে আপনি সহজেই তাদের হৃদয় জয় করে তাদের আপন করে নিতে পারবেন। আপনি যদি জানেন, কোন্ বিষয়ে আপনার জ্ঞান অত্যন্ত সীমিত আর তা যদি পরিষ্কার ভাবে স্বীকার করেন তাহলে শ্রোতারা আপনাকে বিদ্রূপ না করে বা আপনার প্রতি বিরুপ না হয়ে ভীষণ খুশী হবেন।

সমালোচনায় বা শ্রোতাদের বিরুপ মন্তব্যে কখনও ক্রুদ্ধ হবেন না। বরং সমালোচনাকে স্বাগত জানাবেন। আমেরিকার দূরদর্শন কেন্দ্রের সিনিয়র সুলিভান এই পদ্ধতি গ্রহণ করতেন। তাঁর নিজের কতগুলো ত্রুটির জন্য দর্শকরা তাঁর সম্বন্ধে বিরুপ মন্তব্য করতেন তিনি তা হাসি মুখে স্বীকার করে নিতেন। এর ফলে তিনি দর্শকদের কাছে হয়ে উঠতেন একান্ত প্রিয় পাত্র। প্রকৃত পক্ষে কোন বিষয়ে অকৃত্রিমতা বা আন্তরিকতার স্পর্শ থাকলে তা অতি সহজেই দর্শক বা শ্রোতার চিত্ত জয় করে নিতে পারে।

মহা মনীষি এবং জ্ঞানবৃদ্ধ কনফুসিয়াস কখনও তাঁর জ্ঞানের দৃষ্টান্ত দিয়ে মানুষকে অবাক করে দিতে চাইতেন না। বরং সহানুভূতি এবং আন্তরিকতার স্পর্শে তাঁর জ্ঞানের দীপ্তিকে অধিকতর উজ্জ্বল করে তুলতেন। যদি আমাদের মধ্যে সহানুভূতি এবং হৃদয়ে অকৃত্রিমতা থাকে তাহলে আমাদের অর্থাৎ বক্তার পক্ষে শ্রোতাদের হৃদয় মন্দিরে প্রবেশ করা অত্যন্ত সহজসাধ্য হয়ে ওঠে।

সপ্তম অধ্যায়

কাজ আদায় করতে অল্প কথা ব্যবহার করুন

প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় একজন বিখ্যাত ইংরেজ ধর্ম্মযাজক যুদ্ধশিবিরে সেনাবাহিনীর কাছে কিছু বক্তব্য রেখেছিলেন। তিনি তাদের কাছে 'আন্তর্জাতিক শান্তি' এবং 'সার্বিয়ার এক ঝলক

আলো' সম্পর্কে বক্তৃতা দিয়েছিলেন। সার্বিয়া বস্তুটি যে কি সেটা কোন শহর-গ্রাম কোন স্থান বা কোন রোগের নাম বা কোন বিশেষ বস্তু সে বিষয়ে সৈন্যদের মধ্যে কারোর বিন্দুমাত্র ধারণা ছিল না। যদি তিনি জ্যোতিষ্ক মন্ডলীর নীহারিকা পুঞ্জ সম্বন্ধে তাঁর বক্তৃতা রাখতেন তাহলে—সকলে তারা হয়ত আগ্রহ নিয়ে তাঁর কথা শুনে যেত। যে শিবিরে তিনি বক্তৃতা করছিলেন সেখান থেকে সৈন্যরা বেরিয়ে আসার জন্য অস্থির হয়ে উঠেছিল কারণ তাঁর বক্তৃতা তাদের কাছে অর্থহীন প্রলাপের মত মনে হয়েছিল। কিন্তু সেখান থেকে তারা এক মুহূর্তের জন্যও বেরোতে পারেনি—কারণ শিবিরের বাইরে মিলিটারি পুলিশ প্রহরা ছিল।

ওই ধর্ম্মযাজককে আমি হেয় প্রতিপন্ন করার চেষ্টা করছি না। তিনি অত্যন্ত জ্ঞানী হলেও ক্ষেত্রটা তাঁর উপযুক্ত ছিলনা। গীর্জার পরিমন্ডলই ছিল তাঁর উৎকৃষ্ট স্থান। তাঁর বক্তব্য ওই সেনাবাহিনীর কাছে সম্পূর্ণ ব্যর্থ হয়ে গেল। কারণ তাঁর বক্তৃতার মূল উদ্দেশ্য সম্বন্ধে তিনি আদৌ সচেতন ছিলেন না এবং কিভাবে শ্রোতার মন জয় করতে হয় সে বিষয়ে তাঁর বিন্দুমাত্র ধারণা বা অভিজ্ঞতা ছিল না।

প্রত্যেক বক্তৃতার সাফল্যের জন্য যে চারটি উদ্দেশ্য থাকে সে বিষয়ে বক্তার পরিপূর্ণ ধারণা থাকার প্রয়োজন।

নীচে সেগুলোর উল্লেখ করা হল।

(১) কাউকে কোন কাজে উৎসাহিত করা বা তাকে কাজে লাগানো।

(২) বিশেষ কতকগুলো বিষয়ে তথ্য সরবরাহ করা।

(৩) বিশ্বাস উৎপাদন করা এবং কোন বিষয়ে নিশ্চিত করা।

(৪) মনোযোগ আকর্ষণ করা এবং বিষয়টিকে হৃদয়গ্রাহী করে তোলা।

বক্তৃতার এই চারটি উদ্দেশ্য কি রকম হতে পারে তা পৃথিবীখ্যাত সর্বজন স্বীকৃত বক্তা আব্রাহাম লিঙ্কনের জীবনের উল্লেখযোগ্য এবং গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি বক্তৃতা থেকে উদাহরণ হিসাবে উল্লেখ করা যেতে পারে।

অনেকে হয়ত এ তথ্যটা জানেন যে গেটিসবার্গে দুটি উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে যে বক্তৃতা দিয়েছিলেন এবং হেনরী ক্লের মৃত্যুর পর যে জীবনালেখ্য তাঁর বক্তৃতার মাধ্যমে মানুষের কাছে পৌঁছিয়ে দিয়েছিলেন তা আজও ইতিহাসের পৃষ্ঠায় অম্লান ও অক্ষয় হয়ে আছে। তিনি বক্তৃতার মাধ্যমে মানুষের মনকে প্রভাবিত করে বিশ্বাস উৎপাদন করার উদ্দেশ্যেই এ ধরণের ভাষণ দিয়েছিলেন।

যখন জুরিদের সামনে বলিষ্ঠ যুক্তিগ্রাহ্য বক্তব্য উপস্থাপিত করতেন তখন তাঁদের তাঁর স্বপক্ষে রায় দেওয়া ছাড়া অন্য কোন উপায় থাকত না। তিনি ভোট পাওয়ার জন্য রাজনীতি সংক্রান্ত অনেক ভাষণ দিয়েছেন। এ সমস্ত ক্ষেত্রে তাঁর মূল উদ্দেশ্য ছিল কাজ আদায় করা।

লিঙ্কন যে সময় প্রেসিডেন্ট পদে অভিষিক্ত হন তার প্রায় বছর দুই পরে সাম্প্রতিক আবিষ্কৃত একটি বিষয়ের উপর গুরুত্বপূর্ণ একটি ভাষণ দেন। সেক্ষেত্রে তাঁর উদ্দেশ্য ছিল শ্রোতাদের মনোরঞ্জন করা। তবে দুর্ভাগ্যবশতঃ তাতে তিনি তেমন সাফল্য লাভ করতে পারেন নি। সব থেকে আশ্চর্য্যের বিষয় তাঁর বক্তৃতা শোনার জন্য এক শহরে একজন শ্রোতাও সেদিন উপস্থিত হয়নি। শ্রোতাদের জন্য নির্দ্দিষ্ট আসন ছিল সম্পূর্ণ শূন্য। তা সত্ত্বেও তিনি কিন্তু হতাশায় ভেঙ্গে পড়েননি বা তাঁর মনোবল হারাননি।

অন্যান্য অনেক বক্তৃতায় তিনি দৃষ্টান্ত মূলক সাফল্য অর্জন করেছিলেন। তার কয়েকটি ইতিহাসের

পৃষ্ঠায় অমর অক্ষয় হয়ে আছে। কারণ তিনি জানতেন কিভাবে বক্তৃতার মাধ্যমে মানুষের হৃদয় অধিকার করতে হয়।

এ সমস্ত ক্ষেত্রে বহু বক্তা ব্যর্থ হয়ে চূড়ান্ত হতাশার শিকার হন।

এ প্রসঙ্গে একটা উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে। মার্কিন কংগ্রেসের এক সদস্য নিউ-ইয়র্কের একটি সভায় বক্তৃতা দেওয়ার সময় তাঁর জ্ঞাতসারে বা অজ্ঞাতে শ্রোতাদের কিছু জ্ঞানগর্ভ তত্ত্ব কথা শোনাতে চেয়েছিলেন। স্বাভাবিকভাবেই বক্তার কাছ থেকে জ্ঞানের বাণী শুনতে শ্রোতাদের আদৌ ইচ্ছা থাকে না। তারা চায় বক্তা তাঁর আকর্ষণীয় বক্তৃতার মাধ্যমে তাদের মনোরঞ্জন করুন। প্রথম দিকে তারা জ্ঞান গর্ভ উপদেশ ধৈর্য্য ধরে শুনছিল এটা ভেবে যে পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে তারা তাদের আকাঙ্খিত বক্তৃতা শুনতে পাবে। কিন্তু তাদের ইচ্ছা পূর্ণ হলনা—তারা চূড়ান্ত ভাবে হতাশ হল। ফলে শ্রোতাদের ধৈর্য্যের বাঁধ ভেঙ্গে গেল। শ্রোতাদের মধ্যে একজন তার বিরক্তি প্রকাশ করতেই কয়েক হাজার শ্রোতা একসঙ্গে শিস দিতে, চীৎকার করতে এবং মাঝে মাঝে অশ্লীল মন্তব্য করতে শুরু করে। এরকম একটা অবস্থার মধ্যেও মার্কিন কংগ্রেসের সদস্য সেই ভদ্রলোক তাঁর বক্তৃতা চালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করলেন। শ্রোতা[illegible] এবার প্রচণ্ড ক্ষিপ্ত হয়ে তাঁর প্রতি জঘন্য ভাষা ব্যবহার করতে শুরু করল ভীষণ চীৎকা[illegible] করে। তাদের চীৎকারে বক্তার গলার শব্দ চাপা পড়ে গেল। দুহাত দূর থেকেও তাঁর কথা শোনা গেল না। এবার ভদ্রলোক তীব্র হতাশায় মানসিক দিক থেকে সম্পূর্ণ বিপর্য্যস্ত হয়ে সভা ত্যাগ করতে বাধ্য হলেন।

এই ঘটনাটি সকলের কাছে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষনীয় একটি বিষয় হওয়া উচিত। সুতরাং বক্তৃতার উদ্দেশ্য সম্পর্কে অবহিত হয়ে বক্তব্যের বিষয়বস্তু নির্বাচন করা উচিত। যদি ঐ সদস্য ভদ্রলোক আগে থেকে জেনে নিতে পারতেন ওই সমস্ত শ্রোতার উপযুক্ত হবে কি ধরণের বক্তব্য—তাহলে তাঁকে এমন চূড়ান্ত অপমাণিত এবং ব্যর্থ হয়ে সভাস্থল ত্যাগ করতে হত না।

পূর্ব্বোক্ত চারটি উদ্দেশ্য সম্বন্ধে সচেতন হয়ে আপনার বক্তব্য রাখার চেষ্টা করুন ঃ—

আপনার বক্তৃতার প্রস্তুতির ক্ষেত্রে পরামর্শ দেওয়ার জন্য এই অধ্যায় রচনা করা হয়েছে।

কিভাবে শ্রোতাদের কাজে উৎসাহিত করা যায় সেই পর্য্যায়ে আমরা এখানে আলোচনা করব।

আমার মনে পড়ে ত্রিশের দশকে যখন প্রায় সমস্ত দেশে সহকারীদের সহযোগিতা নিয়ে বক্তৃতার ক্লাস আরম্ভ করি—তখন বক্তার সংখ্যা ছিল অনেক। ফলে প্রত্যেক ক্লাসে বক্তৃতার জন্য সময় সীমা নির্দ্দিষ্ট করা হয় মাত্র আড়াই মিনিট। তাতে আমাদের বিশেষে কোন অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয়নি। কারণ প্রধান উদ্দেশ্য ছিল শ্রোতাদের মনোরঞ্জন করা এবং কোন বিষয়ে তথ্য সরবরাহ করা। কিন্তু কাজে উৎসাহিত করার জন্য আমরা যখন বক্তৃতা দিতে শুরু করলাম তখন তা ফলপ্রসূ হলনা। সুতরাং আমরা ভেবে দেখলাম শ্রোতাদের কোন কাজে উদ্বুদ্ধ করতে হলে এবং সে বিষয়ে নিশ্চিত কোন পথ আবিষ্কার করতে হলে—এই আড়াই মিনিটের বক্তৃতার মধ্যে নূতন কোন পদ্ধতি সংযোজন করতে হবে।

এই উদ্দেশ্যে আমরা চিকাগো, লস এঞ্জেলেস এবং নিউ-ইয়র্কে সভা করে এ বিষয়ে আলোচনা করলাম। আমাদের শিক্ষকদের পরামর্শ চেয়ে তাঁদের কাছে নানা ভাবে আবেদন জানালাম। সুতরাং এ ধরনের বক্তৃতার মধ্যে নূতন বিষয়বস্তু উদ্ভাবনের জন্য সবরকম ভাবে চেষ্টা করলাম।

আমরা হতাশ না হয়ে বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ্ থেকে আলোচনা করে—আবিষ্কার করলাম একটা ম্যাজিক ফর্মূলা। আমরা সেগুলো আমাদের ক্লাসে ব্যবহার করতে শুরু করলাম আর সেগুলো

এখনও পর্য্যন্ত ব্যবহৃত হয়ে চলেছে। আপনারা নিশ্চয়ই কৌতুহলী হয়ে পড়েছেন সেই ম্যাজিক ফর্মুলাটা জানার জন্য। এখানে দুটি সূত্রের উল্লেখ করা হল—

(১) কাজের ব্যাপারে উৎসাহিত বা উদ্বুদ্ধ করতে কয়েকটি সত্য ঘটনা উদাহরণ সহ উল্লেখ করুন।

(২) আপনার উপদেশ বা বক্তব্যের স্বপক্ষে যুক্তি দেখান এবং শ্রোতাদের বুঝতে দিন এর উপযোগিতা তাদের পক্ষে কতখানি গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান।

এই সূত্র দুটি আমাদের গতিসম্পন্ন এবং অত্যাধুনিক দৈনন্দিন জীবনযাত্রার পক্ষে ব্যাবহারিক দিক থেকে একান্তভাবে উপযোগি।

ধীর গতিতে দীর্ঘ সময়ের বক্তব্য—বক্তা সর্বদা বর্জন করার চেষ্টা করবেন। তাছাড়া শ্রোতাদের মধ্যে এমন অনেক মানুষ থাকেন যাঁরা ভীষণ ব্যস্ত। সেজন্য বক্তাকে সহজ-স্বাভাবিকভাবে সরল অথচ মনোগ্রাহী ভাষায় তাঁর বক্তব্য রাখতে হবে।

এই ম্যাজিক সূত্র ব্যবহারের সময় বক্তাকে সর্বদা সচেতন থাকতে হবে যাতে তিনি কোন ওজর দেখাবার চেষ্টা না করেন। যেমন "বক্তৃতার জন্য আমি কোন প্রস্তুতি নিতে পারিনি।" অথবা "বক্তৃতা দেওয়ার জন্য আমাকে যখন নির্বাচন করা হল তখন আমি বুঝতে পারিনি আমি কেন নির্বাচিত হলাম।" একটা কথা বিশেষভাবে মনে রাখা প্রয়োজন যে এ ধরনের অজুহাত বা ক্ষমা ভিক্ষা করা শ্রোতাদের আদৌ পছন্দের নয়। তারা শুনতে চায় আপনার আকর্ষণীয় এবং মনোগ্রাহী বক্তব্য। আপনি এই যাদু সূত্রের মাধ্যমে তাদের প্রয়োজন মেটাতে সহায়তা করতে পারেন।

এই ম্যাজিক ফর্মুলাটা যে সঠিকভাবে কার্যকরী হয়, তার পিছনে একটা কারণ থাকে। কারণ বক্তব্য যত সংক্ষিপ্ত হবে এই সূত্র ততটাই উপযোগি হয়ে উঠবে। এর গোপন কথাটা হল—আপনার সংক্ষিপ্ত ভাষণের মধ্যে যে কাহিনীর বর্ণনা থাকে—তা থেকে শ্রোতা তার পছন্দ মাফিক ব্যাপারটা খুঁজে পায়। আপনার স্বল্প সময়ের সংক্ষিপ্ত ভাষণে সে উত্তেজিত বোধ করে। আবার আপনার বক্তব্যের শুরুতে যদি আপনি কোন ভুল করে বসেন তাহলে প্রতিক্রিয়া হবে বিপরীত। ধরুন আপনি সমাজ সেবা মূলক কোন কাজের জন্য বক্তৃত্র করছেন আর শুরু করলেন এইভাবে, "ভদ্রমহিলা এবং ভদ্রমহোদয়গণ, আমি এখানে শুধু আমার বক্তব্য রাখতে আসিনি, আমি এসেছি আপনাদের প্রত্যেকের কাছ থেকে পাঁচডলার করে সংগ্রহ করতে।" এ ধরনের কথা শ্রোতাদের কর্ণগোচর হওয়া মাত্র—সভাস্থল ছেড়ে যাওয়ার জন্য হুড়োহুড়ি শুরু হয়ে যাবে।

এ ধরনের সমাজ সেবামূলক কাজে লেল্যান্ড কোম্পানী কিভাবে বক্তব্যকে উপস্থাপিত করে শিশুদের জন্য অর্থ সংগ্রহ করেছিলেন। "আমি ঈশ্বরের কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করি যাতে দ্বিতীয়বার এ ধরনের কাজের কথা আমার মনে স্থান না দিতে হয়। একটি শিশু এবং তার মৃত্যুর মাঝখানে কয়েকটি বাদামের ব্যবধান। এর থেকে বেদনাদায়ক ঘটনা আর কি হতে পারে? উপস্থিত শ্রোতা বন্ধুগণ, আমি করুণাময় ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করি আপনাদের উপর কখনও যেন এধরনের কাজের দায়িত্ব না এসে পড়ে। যদি আপনারা কখনও এথেন্সের শিশুদের আর্ত করুন কণ্ঠস্বর শুনতে পেতেন—আর লক্ষ্য করতেন অশেষ দুঃখ কষ্ট যন্ত্রণা-হতাশায় ব্যাথিত দৃষ্টি তাহলে আপনার সুকোমল হৃদয় বেদনায় মথিত হত। অথচ দেখুন—সামান্য এক টিন বাদাম ছাড়া তাদের আর কিছুই দিতে পারিনি। চোখের সামনে দেখতে হচ্ছে অনাহার ক্লিষ্ট রুগ্ন শিশুর মায়েরা তাদের অস্থিচর্মসার শিশুদের নিয়ে ভিড় ঠেলে কিভাবে আমার কাছে এগিয়ে আসার চেষ্টা করছে।"

"তাদের বিহ্বল-ব্যাকুল কোলাহলে আমরা যেন হারিয়ে যাচ্ছিলাম। শত শত শীর্ণ হাত ভিক্ষা পাত্র সামনে ধরে দাঁড়িয়ে ছিল। কিন্তু একমুঠো বাদাম ছাড়া তাদের আর কিছুই দিতে পারিনি।"

"আমার একান্ত প্রার্থনা এমন করুণ অভিজ্ঞতার শিকার যেন আপনাদের কাউকে না হতে হয়।" ব্যবসা-সংক্রান্ত প্রবন্ধের ক্ষেত্রে এবং সহকর্ম্মী বা অধস্তন কর্ম্মীদের—উপদেশ দেওয়ার ব্যাপারেও এই ম্যাজিক ফর্মূলা ব্যবহার করা যেতে পারে। সর্বক্ষেত্রে এই সূত্র প্রযোজ্য। দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রেও এর আবেদনকে অস্বীকার করা যায় না।

বিজ্ঞাপনের ক্ষেত্রেও এই সূত্রের উপযোগিতা অনস্বীকার্য্য। বর্ত্তমানে এভারেডি কোম্পানী এই যাদু সূত্র ব্যবহারের মাধ্যমে দূরদর্শনে কিছু অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা করেছেন। এই অনুষ্ঠানে গাড়ী উল্টে যাওয়ার বিষয় নিয়ে এক ভদ্রলোক তাঁর বক্তব্য রাখেন। তিনি জানালেন এই গাড়ী উল্টে যেতেএবং সেই গাড়ীর হেড লাইটের আলোর সাহায্যে কিভাবে তিনি সেই বিপদ থেকে উদ্ধার পেয়েছিলেন। হেড লাইটের যে আলো জ্বলছিল তা অবশ্যই এভারেডি কোম্পানীর ব্যাটারীর আলো। এবার বক্তা উচ্চকণ্ঠে ঘোষণা করলেন, "বিপদ থেকে রক্ষা পেতে এভারেডী কেম্পানীর ব্যাটারী ব্যবহার করুন।"

আমি অবশ্য জানি না—এই অনুষ্ঠানের পর এভারেডি কোম্পানীর ব্যাটারীর বিক্রী কতটা বৃদ্ধি পেয়েছে। তবে এধরনের পরিস্থিতিতে শ্রোতাদের করণীয় কি হতে পারে, এই ম্যাজিক ফর্মূলার সাহায্যে সে বিষয়ে জ্ঞান লাভ করতে পারেন। এই সূত্রের মাধ্যমে আমরা জানতে পারব কোন্‌টা করণীয় বা কোন্‌টা করণীয় নয়।

১। আপনার জীবনের ছোট ছোট ঘটনার কথাই ভরে থাকবে আপনার বক্তব্যের অধিকাংশটাই। এ সমস্ত ঘটনা বা কাহিনীর মধ্য দিয়ে আপনি শ্রোতাদের কাছে পরিবেশন করবেন আপনার অভিজ্ঞতার কাহিনী যা আপনাকে শিক্ষালাভে সহায়তা করেছে। মনস্তাতিত্ত্বকদের মতে আমরা শিক্ষালাভ করি দুটি উপায়ে (১) কার্য্যকারিতা—যা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বহু ঘটনা—আমাদের জীবন ধারার পরিবর্ত্তন ঘটাতে পারে। (২) ফলাফল—যে ক্ষেত্রে একটি মাত্র ঘটনাই জীবনের গতিপথ আমূল বদলে দিতে পারে।

আমাদের মধ্যে প্রায় সকলেই এ ধরনের অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে থাকি। এ সমস্ত ঘটনা আমাদের খুঁজে বেড়াতেহয় না। কারণ এগুলো আমাদের স্মৃতির দর্পনে প্রতিবিম্বিত হয় স্বাভাবিক ভাবেই। যেহেতু এগুলো আমাদের মনে স্থায়ী ছাপ রেখে যায় আমাদের ব্যবহার বা আচরণের অনেকটাই আমাদের এ ধরনের অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করে। এই সমস্ত জীবন্ত ঘটনার কাহিনীর সাহায্যে একজন মানুষের ব্যবহারকে প্রভাবিত করা বা আমূল পরিবর্ত্তন ঘটানো সম্ভব। এর কারণ হল—কোন মানুষের জীবনে যদি এ ধরনের ঘটনা ঘটে—তাহলে সে যে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করত—একই রকম অভিজ্ঞতার অনুভূতি সে লাভ করবে—যখন সেই ঘটনা তার কাছে হুবহু সঠিক ভাবে বর্ণনা করা হবে। সুতরাং আপনার শ্রোতাদের কাছে যখন আপনি আপনার ঘটনার কথা প্রকাশ করবেন—তখন তা যেন এমন প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে—যাতে তাঁদের হয় সেই অভিজ্ঞতার প্রত্যক্ষ অনুভূতি। শ্রোতাদের সন্তুষ্টি বা বিশ্বাসের জন্য আপনাকে হয়ত নানা ধরনের ব্যাখ্যা দিতে হতে পারে অবশ্য সেটা সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করবে আপনার বক্তব্য এবং উপস্থাপনা কতটা প্রাণবন্ত হয়ে উঠেছে তার উপর।

আপনার ব্যক্তিগত জীবনের অভিজ্ঞতাকে উদাহরণ হিসাবে ব্যবহার করুন—

এমন কোন ঘটনামূলক উদাহরণ যা আপনার জীবনকে নাটকীয় ভাবে প্রভাবিত করেছে—কার্য্যক্ষেত্রে সেগুলোই অসাধারণ শক্তির পরিচয় দেবে। হতে পারে সে ঘটনা সাময়িক তবুও আপনার জীবনকে তা এমনভাবে প্রভাবিত করবে যা থেকে আপনি লাভ করবেন অত্যন্ত মূল্যবান এবং গুরুত্বপূর্ণ কোন শিক্ষা।

ঘটনাটা খুবই সাম্প্রতিক। আমাদের মধ্যে একজন ক্লাসে এধরনের একটা উদাহরণের কথা উল্লেখ করেছিলেন। সেটা ছিল তাঁর জীবনের রোমহর্ষক এবং ভীতিকর কাহিনী। খরস্রোতা নদীতে তাঁর নৌকো উল্টে গেলে কিভাবে তিনি তাঁর প্রাণ বাঁচিয়েছিলেন তাঁর বর্ণনা এত জীবন্ত হয়ে উঠেছিল যে শ্রোতাদের মধ্যে একটা আতঙ্কের বেশ ছড়িয়ে পড়েছিল। আব একজন একইভাবে গ্যাস-সিলিন্ডার থেকে দুর্ঘটনার কাহিনীকে দারুণভাবে প্রাণবন্ত করে তুলেছিলেন। আমার বিশ্বাস—অনেকেই এই দুর্ঘটনার কাহিনী শোনার পর রান্নাঘরে হাতের কাছে আগুন নেভানো যন্ত্রের ব্যবস্থা রেখেছেন।

এই প্রসঙ্গে আমার বক্তব্য হল—আপনার জীবনের আকর্ষণীয় এবং রোমাঞ্চকব কোন ঘটনার বর্ণনা যদি জীবন্ত হয়ে ওঠে—তা শ্রোতাদের অদ্ভুত ভাবে প্রভাবিত করে। তারই পরিপ্রেক্ষিতে শ্রোতাদের পরামর্শ দেবেন ওই সমস্ত অবস্থায় প্রয়োজনীয় কি ধরনেব ব্যবস্থা নেওয়া উচিত।

খুঁটিনাটি বর্ণনা দিয়ে আপনার বক্তব্য শুরু করুন ঃ

দেখা গেছে ছোটখাট উদাহরণ দিয়ে শুরু করলে সহজে শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করা সম্ভব হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে বক্তা তাঁর বক্তব্যকে সংক্ষিপ্ত না করে প্রয়োজনের তুলনায বিস্তৃত করেন, নানা ধরনের কৌশল প্রয়োগ করেন, সময় সময় ক্ষমাপ্রার্থী হন। শ্রোতারা এ সমস্ত ব্যাপার আদৌ পছন্দ করেন না। ধরুন যদি কেউ শুরু করে এইভাবে—"বক্তৃতা দেওয়ার ব্যাপারে আমার বিশেষ কোন অভিজ্ঞতা নেই" তাহলে সেটা বক্তার পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াবে। আবার যখন আপনি কোন ঘটনার কথা বলবেন সে সম্বন্ধে যদি আপনি সঠিক ভাবে তৈরী না থাকেন অথবা কোন উপদেশ দিয়েই আপনার বক্তব্য শুরু করেন তাহলে শ্রোতাদের কাছে আপনি অকিঞ্চিৎকর প্রমাণিত হবেন।

জনসংযোগের সহজ পদ্ধতি ঃ

জনসংযোগের ক্ষেত্রে কোন্ পদ্ধতি গ্রহণযোগ্য হবে তা সংবাদপত্র বা সাময়িক পত্রিকার লেখকদের লেখা থেকে জানতে পারবেন। "১৯৪২ সালে যেদিন আমাকে হাসপাতালে ভর্ত্তি করা হল বা গতকাল আমার স্ত্রী যখন কফিপট থেকে কফি ঢালছিলেন" কিংবা "আমি যখন গত জুলাই মাসে এত নং হাইওয়ে ধরে প্রচণ্ড স্পীডে গাড়ি ছুটিয়েছিলাম" ইত্যাদি। এই ধরনের উক্তি দিয়ে যদি বক্তব্য শুরু করা যায় তাহলে অনেক বেশী সাফল্য লাভের সম্ভাবনা।

১। হাসির কোন গল্প দিয়ে আপনার বক্তব্য শুরু করবেন না ঃ—

উঠতি কোন নূতন বক্তা ভাবেন বক্তা হিসাবে একটু মজার মানুষ হতে পারলে বোধহয় শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করা অনেক বেশী সহজ হবে। হয়ত তিনি আদৌ সে প্রকৃতির

মানুষ নন অথচ বক্তৃতা মঞ্চে যখন এসে হাজির হন নিজেকে মার্ক টোয়েনের দ্বিতীয় সংস্করণ মনে করেন। সুতরাং কোন হাসির গল্প দিয়ে বক্তৃতা শুরু করার মানসিকতা গড়ে ওঠে। বিশেষ করে বক্তৃতার সময়টা যদি নির্দ্দিষ্ট থাকে নৈশভোজের পর।

মানুষকে মজার কথা বলে হাসানো সব থেকে কঠিন কাজ। এ ধরনের ক্ষমতা সকলের মধ্যে থাকেনা। এটা মানুষের সহজাত ক্ষমতা। যে কোন হাসির গল্পের বিষয়বস্তু শ্রোতার হাসির উদ্রেক করবে—এ কথা সত্য হলেও সে হাসি স্বতস্ফূর্ত্ত হবেনা। হবে সেটা জলো-প্রাণহীন। বক্তার সেটা বলার বা প্রকাশ করার দক্ষতার উপর এগুলোর সাফল্য নির্ভর করবে। মার্ক টোয়েনের পক্ষে যেটা অনায়াসে সম্ভব সেটা অপর ব্যক্তির পক্ষে চিন্তা করাই অসম্ভব।

শ্রোতাদের মনোরঞ্জন করার আর একটা উপায় হল নিজের বিষয়ে রসিকতা করা। এডুইন জেমস নামের একজন বিখ্যাত বক্তা তাঁর বক্তৃতা বিষয়ক একটি প্রবন্ধে বলেছেন—বিখ্যাত একজন বক্তা হিসাবে স্বীকৃতি পেতে তাঁকে কখনও শ্রোতাদের কাছে মজার কাহিনী বলতে হয়নি। তিনি বলেন যে ধরনের কাহিনী হোক না কেন সেটা শ্রোতাদের কাছে প্রয়োজনীয় এবং বিশ্বাসযোগ্য হওয়া একান্ত ভাবে জরুরী।

তাহলে শুরুতেই আপনি কি সিরিয়াস কোন বিষয়ের অবতারণা করবেন? না, আপনি এমন কোন বিষয় নির্বাচনে করুন যেটার মধ্যে বিশেষত্ব থাকবে, যা সৃষ্টি করবে শ্রোতাদের আগ্রহ। সর্বোপরি যেটা শ্রোতাদের মনোগ্রাহী হয়ে উঠবে।

২। আপনি শ্রোতাদের কাছ থেকে কি আশা করছেন সেটা প্রকাশ করুন।

আপনার উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য যে উদাহরণের অবতারণা করেছেন তাতে আপনি সময় ব্যয় করেছেন আপনার নির্ধারিত সময়ের তিন চতুর্থাংশ। তাহলে স্বাভাবিক ভাবে আপনার হাতে আছে আর মাত্র এক-চতুর্থাংশ সময়। এক্ষেত্রে আপনাকে সংবাদপত্রের বিপরীত পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে। মূল কাহিনীর সারাংশ থাকবে একটা হেডলাইনে তারপর আর একটা হেডলাইনের মাধ্যমে আপনাকে নিজের কাজ আদায়ের জন্য আবেদন করতে হবে। এই বিষয়টি আপনি তিনটি নিয়মের মাধ্যমে অনুসরণ করতে পারেন।

(ক) আপনার বক্তব্যকে নির্দ্দিষ্ট করুন আর সংক্ষেপে সেটা উপস্থাপিত করার চেষ্টা করুন।

শ্রোতাদের কাছে পরিষ্কার ভাবে সরাসরি প্রকাশ করুন আপনি তাদের কাছে কি চাইছেন। শ্রোতারা সেটা সঠিক ভাবে বুঝতে পারলে নিশ্চয়ই সেটা কার্য্যকরী হবে। কিন্তু আপনি যদি আপনার চাওয়াটাকে পরোক্ষ কোন ইঙ্গিত দিয়ে প্রকাশ করেন তাহলে সেটা ফলপ্রসূ হবে না। মনে করুন আপনার চাওয়াটাকে প্রকাশ করলেন এইভাবে, "স্থানীয় অনাথ আশ্রমের জন্য আপনারা যদি কিছু সাহায্য দান করেন তাহলে খুব উপকার হয়" এ ধরনের বক্তব্যে শ্রোতাদের দিক থেকে আপনি কোন সাড়া পাবেন না। কিন্তু যদি বলেন এইভাবে, "আগামী রবিবার অনাথ আশ্রমের পঁচিশটি শিশুকে নিয়ে আপনারা বনভোজন করতে যাবেন।" তাহলে অনেক বেশী সাড়া পাবেন।

"আপনাদের দাদু দিদিমার দেখাশোনা করা আপনাদের একান্ত কর্ত্তব্য।" এভাবে না বলে যদি

বলেন, "প্রতি উইকএন্ডে আপনার দাদু দিদিমাকে গিয়ে একবার দেখে আসুন"—তাহলে সেটা অনেক বেশী কার্য্যকরী হবে।

আপনার বক্তব্যের বিষয়বস্তু যাইহোক না কেন সেটাকে সহজ করে বলুন। বিষয়টি শ্রোতাদের কাছে গ্রহণযোগ্য হবে কিনা সেটা নির্ভর করবে বক্তার বক্তব্যের উপস্থাপনার উপর অর্থাৎ বক্তা বক্তব্যকে কিভাবে প্রকাশ করছেন। শ্রোতারা যাতে সহজে কাজে অনুপ্রাণিত হতে পারে সেইভাবেই আপনি আপনার বক্তব্য রাখবেন। ধরা যাক শ্রোতাদের স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর কাজে তাদের উৎসাহিত করতে চান তাহলে কেমন হবে অপনার বক্তব্যের উপস্থাপনা।

সেক্ষেত্রে আপনি কখনই বলবেন না, "আজই এই মূহুর্ত্ত থেকে আপনাদের স্মৃতিশক্তি বাড়াবার চেষ্টা করুন।" এমন উপস্থাপনা এতই সাধারন যে এটা কার্য্যকরী হওয়া কঠিন। বরং বলতে পারেন এইভাবে, অপরিচিত কোন ব্যক্তির সঙ্গে পরিচয় হলে তাঁর নাম জানার পর এবং তিনি আপনার কাছ থেকে বিদায় নিয়ে চলে গেলে পরবর্ত্তী পাঁচ মিনিটে অন্তত বার পাঁচেক ভদ্রলোকের নাম মনে মনে উচ্চারণ করুন।

যে সমস্ত বক্তা কাজের বিবৃতি দিয়ে সেগুলোকে সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করতে পারেন—তাঁরা অন্যদের তুলনায় শ্রোতাদেরকে তাদের কাজে অনেক বেশী অনুপ্রাণিত করতে পারেন। আপনি যে বক্তব্য রাখবেন সেটা সরাসরি পরিবেশন করবেন—অথবা সেটা 'না' সূচক হবে—সেটা নির্ভর করবে শ্রোতাদের মনোভাবের উপর। দেখা গেছে বক্তব্যের পরিবেশনা যদি 'না' সূচক হয় তাহলে সেটা শ্রোতাদের অনেক বেশী প্রভাবিত করবে। বাল্ব বিক্রীর বিজ্ঞাপনে, এই ধরনেব 'না' সূচক বাক্য ব্যবহার করা হয়েছিল, "চুরি করা দণ্ডনীয় অপরাধ। সুতরাং বৈদ্যুতিক বাল্ব চুরি করা উচিত নয়।"

(খ) কোন বিষয়ে বক্তৃতা করার সময় আপনার ভঙ্গীতে যেন দৃঢ়তা এবং প্রত্যয় পরিস্ফুট হয়।

আপনি যে বক্তব্য পরিবেশন করবেন তার মধ্যে যেন পরিস্ফুট হয় দৃঢ়তা আর বিশ্বাস। আপনার বক্তব্যের সার অংশটুকু সংবাদপত্রের হেডলাইনের মত করে আগেই পেশ করুন। দৃঢ়তার সঙ্গে। শ্রোতাদের মনে রেখাপাত করার জন্য এমনভাবে বলবেন যাতে আপনার আন্তরিকতা সম্বন্ধে শ্রোতারা নিঃসন্দেহ হতে পারে।

৩। আপনার বক্তব্যকে ব্যাখ্যা করবেন শ্রোতাদের চাহিদা অনুযায়ী ঃ

এইভাবে ব্যাখ্যা করার সময় শ্রোতাদের বুঝতে দিতে হবে তাঁরা এ ধরনের ব্যাখ্যা থেকে কি শিক্ষা বা পুরস্কার লাভ করবেন।

(ক) মনে রাখতে হবে ব্যাখ্যাটি যেন বক্তব্যের সঙ্গে সম্পর্কিত হয়

আপনার শ্রোতাদের কাছে যখন আপনার বক্তব্যকে উদাহরণের মাধ্যমে পরিবেশন করবেন—তখন লক্ষ্য রাখবেন তাদের চাহিদার সঙ্গে তার যেন সামঞ্জস্য থাকে। যেমন পুরনো গাড়ি কিনে আপনি যে আর্থিক দিকে থেকে লাভবান হয়েছেন—সেটা উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিতে হবে এ ধরনের কাজ করলে তাঁরাও কি ভাবে লাভবান হবেন।

(খ) মনে রাখবেন আপনাকে একটাই মাত্র ব্যাখ্যা দিতে হবে।

কোন্ কোম্পানীর প্রডাক্ট আপনি কিনবেন—সে বিষয়ে তার অধিকাংশ সেলস্‌ম্যান তার প্রডাক্ট সম্বন্ধে কমপক্ষে হাফ ডজন ব্যাখ্যা দিতে পারেন। সেটা আপনার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হতে পারে। আপনার বক্তব্যের বিষয়ে আপনিও হাফডজন কি তারও বেশী ব্যাখ্যা দিতে পারেন। কিন্তু তার মধ্যে সবথেকে মূল্যবান যে কারণটি সেটাকে বেছে নিয়ে আপনার বক্তব্যের সারবত্তা প্রমাণ করতে হবে। যেমন—কোন পণ্যের বিজ্ঞাপন সম্পর্কে একটি মাত্র কথায় অনেক কথা বোঝানো যেতে পারে তেমনি আপনার বক্তব্যের অনেকখানি একটিমাত্র ব্যাখ্যার দ্বারা বোঝাতে পারবেন। একটা বিজ্ঞাপন যদি আপনি বেশ কয়েকবার ভাল করে পড়েন তাহলে এর সারাংশটা খুঁজে পেতে আপনার বিন্দুমাত্র অসুবিধা হবে না। বিভিন্ন সুবিধার কথা যে একটি বিজ্ঞাপনে উল্লেখ করা হয় না—একটু একাগ্রভাবে লক্ষ্য করলে সেটা পরিষ্কার হয়ে যাবে আপনার কাছে। সেক্ষেত্রে শুধু একটা বিশেষ বিষয়ের উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়।

অষ্টম অধ্যায়

শ্রোতারা যাতে আপনার বক্তব্য সঠিকভাবে অনুধাবন করতে পারেন, সে বিষয়ে মনোযোগি হোন

তাঁকে বক্তা বললে একটু ভুল হবে বরং ভদ্রলোক বলাই শ্রেয়। এই ভদ্রলোক আমেরিকার সিনেট সভায় এমন ধরনের বক্তৃতা দিতে শুরু করলেন যে সভার সকলে যার পর নাই বিরক্ত হয়ে উঠলেন। এ ঘটনাটার কথা হয়ত অনেকের জানা আছে। ভদ্রলোক সরকারের উচ্চপদে কর্ম্মরত ছিলেন কিন্তু বক্তৃতা করার পদ্ধতি সম্বন্ধে আদৌ কোন ধারণা না থাকার জন্য—তিনি সারাক্ষণ উদ্দেশ্যহীন ভাবে বকবক করে গেলেন। কিন্তু এত সময় ধরে তিনি যে সমস্ত কথা বলে গেলেন—তাতে মূল বিষয়টি যে কি সেটা আদৌ বোঝা গেল না। ফলে কমিটির সমস্ত সভ্য ধীরে ধীরে অধৈর্য্য হয়ে উঠতে শুরু করলেন। শেষ পর্য্যন্ত বিরক্তির শেষ সীমায় পৌঁছে এবং চূড়ান্ত ভাবে ধৈর্য্য হারিয়ে জেমস আরভিন নামের একজন সভ্য বেশ তীক্ষ্ণ একটা মন্তব্য করে বসলেন।

সেই ভদ্রলোকের বক্তব্য শুনে তিনি একটা ছোটখাট কাহিনীর অবতারণা করলেন। তিনি বললেন তাঁর পরিচিত এক ভদ্রলোক উকিলকে জানালেন যে তিনি তাঁর স্ত্রীকে ডিভোর্স করতে চান। তাঁর স্ত্রীর অনেক গুণ আছে যেমন, তিনি সুন্দরী, রান্নার হাত অত্যন্ত চমৎকার এবং মা হিসাবেও আদর্শ।

উকিলটি এবার জানতে চাইলেন, "তাহলে আপনি বিবাহ-বিচ্ছেদ চাইছেন কেন?"

"আমার স্ত্রী সর্বদা বকবক করেন।" স্বামীর উত্তর।

"আচ্ছা বলতে পারেন, তিনি কোন বিষয়ে বকবক করেন?"

"সেটাই তো সমস্যার ব্যাপার।"

এই একই কথা প্রযোজ্য বহু বক্তার ক্ষেত্রে। তাঁরা যে সঠিকভাবে কি বলতে চান তাঁদের শ্রোতারা সে কথা বুঝতেই পারে না। তাঁদের বক্তব্য শ্রোতাদের কাছে পরিষ্কার হয় না।

এবার আমরা আলোচনা করব—কিভাবে বক্তার বক্তব্যের নির্দ্দিষ্ট বিষয় সম্বন্ধে শ্রোতাদের মনে পরিষ্কার একটি ধারণা গড়ে ওঠে।

আমাদের কথা যাতে অন্যরা বুঝতে বা জানতে পারে—আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সেই ভাবেই কথাবার্ত্তা বলে থাকি। অনেক বিষয়ে বিশ্লেষণাত্মক ব্যাখ্যা করি, নানা ভাবে আদেশ দিই। বক্তব্য যদি সহজ এবং পরিষ্কার হয় তাহলে যে কোন মানুষকে কাজে উৎসাহিত বা অনুপ্রাণিত করা সহজ হয়।

আমেরিকার অন্যতম বিখ্যাত শিল্পপতি ওয়েন ডি ইয়ং এই প্রসঙ্গে বলেছেন বর্ত্তমানের বক্তব্যকে স্পষ্ট এবং পরিষ্কার ভাবে পরিবেশন করার গুরুত্ব বা প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম।

মনুষ্য সমাজে পরস্পরের প্রতি সাহায্য সহযোগিতার বিনিময়ে আমরা সুস্থ ভাবে বেঁচে থাকার সুযোগ পাই। সুতরাং আমাদের পরস্পরের বোধ্য ভাষাকে করতে হবে অবলম্বন। অতএব এই ভাষার ব্যবহার আমাদের সঠিক ভাবে শিখে নেওয়ার প্রয়োজন।

কিভাবে আপনি সহজবোধ্য এবং সুস্পষ্টভাবে শ্রোতাদের সামনে নিজেকে উপস্থাপিত করতে পারবেন—সে সম্বন্ধে এখানে আলোকপাত করা হল। লর্ড উইগস্ট্রিন মন্তব্য করেছেন, যদি সঠিকভাবে কোন বিষয়ে চিন্তা করা যায় তাহলে সুস্পষ্ট এবং পরিষ্কার ভাবে সে বিষযে বক্তব্য রাখা সহজ হয়।

১। নির্ধারিত সময় অনুযায়ী আপনার বক্তব্য রাখুন ঃ—

প্রফেসর উইলিয়াম জেমস্ আমাদের ক্লাসের শিক্ষকদের সঙ্গে আলোচনার সময় মন্তব্য করেছিলেন—একজন বক্তা একই সময়ে শুধুমাত্র একটা বিষয়ের উপর বক্তব্য বাখতে পারেন। অবশ্য তিনি যে ধরনের বক্তৃতার কথা উল্লেখ করেছেন তাতে সময় নির্ধারিত থাকত প্রায় এক ঘণ্টা। কিন্তু বর্ত্তমানে একজন বক্তাকে তাঁর বক্তব্যের জন্য হয়ত সময় দেওয়া হয় তিন মিনিট। অথচ তিনি এই সময়ের মধ্যে এগারোটা বিষয়ের উপর তাঁর বক্তব্য রাখতে চান। তাহলে অঙ্কের হিসাব অনুযায়ী—প্রতিটি বিষয়ের জন্য তিনি মাত্র সাড়ে ষোলো সেকেণ্ড সময় ব্যবহার করার সুযোগ পান। আপনার কি মনে হয় এমন অসম্ভব এবং অবাস্তব কাজের কথা কোন বুদ্ধিমান বক্তার কি চিন্তা করা উচিৎ?

আপনি যদি শ্রমিক ইউনিয়ন সম্পর্কে কখনও কোন বক্তব্য রাখতে চান তাহলে আপনি পাঁচমিনিটের নির্ধারিত সময়ের মধ্যে আপনার বক্তব্য রাখতে চাইবেন। সেক্ষেত্রে কিভাবে এই শ্রমিক ইউনিয়নের সূচনা হয়, কেমন তাদের কার্য্যপ্রণালী, তাদের উন্নয়নমূলক কাজের তালিকা এবং কোন্ উপায়ে কলকারখানার শ্রমিক অসন্তোষের সমাধান করে শ্রমিক আন্দোলন বন্ধ করা যায়—ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ে আলোকপাত করার চেষ্টা কখনই করবেন না কারণ এই পাঁচ মিনিট সময়ের মধ্যে এসব বিষয়ে বক্তব্য রাখতে গেলে—শ্রোতাদের কাছে আপনার বক্তব্য সহজবোধ্য তো হবেই না বরং অনেক বেশী জটিল এবং গোলমেলে হয়ে দাঁড়াবে।

২। আপনার বক্তব্যের বিষয়গুলোকে সুন্দর ভাবে সাজিয়ে নিন ঃ—

আপনার বক্তব্যের ধারাবাহিকতা বজায় রেখে যুক্তিপূর্ণ ভাবে তা পরিবেশন করতে পারেন। এজন্য সময়, অবকাশ এবং বিশেষ বিষয়টিকে উপযোগি করে তোলার প্রয়োজন হয়। যেমন

ধরুন সময়। আপনি সেক্ষেত্রে আপনার বক্তব্যের বিষয়বস্তুকে, অতীত, বর্ত্তমান ও ভবিষ্যৎ এই তিন ভাগে ভাগ করে নিতে পারেন। মনে করুন কোন একটা তারিখ বা দিনের কথা উল্লেখ করে আপনার বক্তব্য শুরু করলেন—তারপর চলে গেলেন সুদুর অতীতে তারপর আবার ধীরে ধীরে এগিয়ে এলেন বর্ত্তমানের পৃষ্ঠায় সেখান থেকে ক্রমশ ভবিষ্যতের অধ্যায়ে। সৃজনশীল কোন বিষয়ে বক্তব্য রাখতে গেলে তার মধ্যে যে সমস্ত বিষয়বস্তু অন্তর্ভুক্ত থাকে সেটা শুরু করতে হয় হেডলাইন দিয়ে তারপর সেগুলোকে পর্য্যায়ক্রমে বা ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করে একটা পূর্ণাঙ্গ রূপ দিতে হয়। আপনার জন্য নির্ধারিত সময় কতটা তার উপর আপনার বর্ণনা নির্ভর করবে, সেগুলোকে আপনি স্বল্প কথায় বর্ণনা করবেন না সেটাকে বিস্তৃত করবেন।

আপনার অবকাশের সময়ে আপনার বক্তব্যের বিষয়বস্তুগুলোকে সাজিয়ে নিয়ে ধীরে ধীরে অগ্রসর হবেন। আপনি যদি ওয়াশিংটনের কোন উচ্চতম প্রাসাদের বর্ণনা দিতে চান তাহলে আপনি শুরু করবেন এর চূড়া থেকে। তারপর ধীরে ধীরে এর সমস্ত কিছুই বর্ণনা করবেন। কোন অটোমোবাইল ইঞ্জিনীয়ার যখন মোটরগাড়ীর ইঞ্জিন সম্বন্ধে বলবেন তখন পার্ট বাই পার্ট ব্যাখ্যা করলে শিক্ষার্থী বা শ্রোতার পক্ষে বোঝা অনেক সহজসাধ্য হবে।

৩। আপনার বক্তব্যকে যখন আপনি পরিবেশন করবেন—তখন ধীরে ধীরে বিষয়টির ব্যাখ্যা করতে করতে অগ্রসর হবেন।

শ্রোতাদের আগ্রহ বজায় রাখতে গেলে এবং আপনার বক্তৃতার প্রতি তাদের মনোযোগি করে তুলতে গেলে বক্তব্যের মাঝে বিষয়গুলোর ব্যাখ্যা করতে করতে অগ্রসর হবেন। শুরু করতে পারেন এইভাবে, "যে বিষয়ে প্রথমেই আপনাদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে চাই তা হল...। তারপর পর্য্যায়ক্রমে বা ধাপেধাপে আপনার বক্তব্যকে পরিবেশন করতে পারেন। রাষ্ট্রপুঞ্জের এ্যাসিস্ট্যান্ট সেক্রেটারী—নিউইয়র্কের একটি গুরুত্বপূর্ণ সভায় বক্তৃতা দেওয়ার সময় এইভাবেই শুরু করেছিলেন, সমবেত ভদ্রমহোদয় এবং ভদ্রমহিলা-বৃন্দ, আজ সন্ধ্যায় আমি আপনাদের কাছে যে বক্তব্য পরিবেশন করব তার মূল বিষয়বস্তু হল—মানবিক সম্পর্কের সংঘাত। এ বিষয়ে আমি আলোকপাত করত চাই প্রধাণতঃ দুটি কারণে—প্রথমতঃ...। তিনি তারপরেই বললেন দ্বিতীয়তঃ...তিনি সমস্ত সময়টা এইভাবে ক্রমানুসারে তাঁর বক্তব্য পরিবেশন করলেন। একেবারে শেষপর্য্যায়ে তিনি বললেন, "আমাদের মধ্যে মানুষের কল্যানের জন্য যে শক্তি নিহিত আছে সে কথা যেন আমরা কখনও না ভুলি।"

প্রখ্যাত অর্থনীতিবিদ পল এইচ, ডগলাস উৎপাদন ও ব্যবসার ক্ষেত্রে চূড়ান্ত অবনতি—হওয়াতে জনসাধারণের উদ্দেশ্যে বক্তৃতার সময় এই ধারাবাহিকতার পদ্ধতি ব্যবহার করেছিলেন তাদের উৎসাহ দিতে, তাদের মনে শক্তি সঞ্চার করতে। কর সম্বন্ধে তাঁর অভিজ্ঞতা ছিল ব্যাপক এবং ইলিনয়ের সেনেটের হিসাবে তিনি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটা বক্তব্য রেখেছিলেন।

তিনি তাঁর বক্তব্য শুরু করেছিলেন এইভাবে "মধ্য ও নিম্নবিত্ত মানুষেরা যে অর্থ উপার্জ্জন করেন এবং তাদের উপার্জ্জনের শেষ কর্পদকও খরচ করতে বাধ্য হন—তাদের জন্য কর থেকে ছাড় পাবার উপযুক্ত পদ্ধতি হল...।

এরপর তিনি যে প্রধান তিনটি কারণ উল্লেখ করেন—তা ব্যাখ্যা করেন ক্রমানুসারে। যেমন

প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয়, এইভাবে।

বক্তৃতা করতে গিয়ে অর্থাৎ বক্তব্যের বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করতে গিয়ে আপনি একটু অসুবিধায় পড়েছেন মনে হতে পারে। বিষয়টা যদিও আপনার কাছে বেশ পরিষ্কার তবুও সেটা যাতে শ্রোতাদের কাছে বেশ সহজবোধ্য হয়ে ওঠে—সে বিষয়ে আপনি কোন্ পদ্ধতি গ্রহণ করবেন বলে মনে করছেন?

মনে করুন আপনি শ্রোতাদের কাছে রসায়ন শাস্ত্রের বিশেষ একটি বিষয়ে বক্তব্য রাখতে চান আর সেটা ক্যাটালিসিস (Catalysis) সম্বন্ধে। এটা নিজের রূপান্তর না ঘটিয়ে অন্যান্য রাসায়নিক বস্তুকে পরিবর্তিত করে। ব্যাপারটা বোঝা কিন্তু মোটেই কঠিন নয়। আপনি শ্রোতাদের বোঝানোর জন্য বলতে পারেন—এইভাবে, 'এই ক্যাটলিসিসকে স্কুলের বেশী বয়সী বলিষ্ঠ দুষ্টু ছেলের সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। সে সর্বদা ছোট ছোট ছেলেদের উপর নানাভাবে অত্যাচার করে অথচ কেউ সেটা প্রতিরোধ করতে পারে না বা কেউ তার কিছুই করতে পারেনা।"

একসময় আফ্রিকার প্রত্যন্ত অঞ্চলে একদল ধর্ম্মযাজক ধর্ম্মপ্রচারের পরিকল্পনা নেন। সে সময় তাঁরা ঐ অঞ্চলের মানুষের কথ্য ভাষায় বাইবেলের কাহিনীগুলোকে অনুবাদ করতে বাধ্য হন। ধর্ম্মযাজকরা যদি সেগুলোকে নিজেদের মত করে অনুবাদ করতেন তাহলে ফলাফল কি দাঁড়াত? কিছুই না। কারণ ঐ সমস্ত অশিক্ষিত আদিবাসীদের পক্ষে তার একবর্ণও বোঝা সম্ভব হত না। বাইবেলের এই লাইনিটি যদি এইভাবে বলা যায়, "পাপের রঙ তোমার রক্তবর্ণ হলেও তা হয়ে উঠবে তুষারের মত শুভ্র।" 'শুভ্র' ও 'তুষার' এই শব্দ দুটি তাদের মোটেই বোধগম্য হত না। সুতরাং মিশনারীরা লাইনটাকে তাদের কাছে সহজবোধ্য করে তুলতে—সেটাকে পরিবর্তিত করেছিলেন এইভাবে, "তোমার পাপের রক্ত লাল রঙের হলেও তা সাদা হয়ে যাবে নারকেলের শাঁসের মত।"

এ ধরনের অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে এটা সর্বাধিক উপযোগি কর্ত্তব্য হিসাবে বিবেচিত হতে পারে।

আর একটি পদ্ধতি হল কোন ঘটনার বর্ণনাকে ছবির মত করে তোলা।

চাঁদ নামের উপগ্রহটি পৃথিবী থেকে কত দূরে? মহাকাশে অবস্থিত গ্রহ উপগ্রহের বর্ণনা দেবেন জোর্তিবিজ্ঞানী। কিন্তু লেখক বা বক্তা জানেন যে ভাবে জ্যোতির্বিজ্ঞানী ব্যাখ্যা করবেন তার মাধ্যম হবে গণিত যা সাধারণ শ্রোতাদের পক্ষে সম্পূর্ণ দুর্বোধ্য মনে হবে। কিন্তু বক্তা বা লেখক এই গাণিতিক বিশ্লেষণকে সহজবোধ্য করে তুলতে তাকে ছবিতে রূপান্তরিত করবেন।

সূর্য এবং অন্যান্য গ্রহের চারিপাশের গ্রহ এবং উপগ্রহগুলো এত নিকটবর্ত্তী যে আমাদের পক্ষে অনুধাবন করা দুঃসাধ্য হয়ে ওঠে অন্যান্য বস্তু মহাজগৎ থেকে কতদূরে অবস্থিত? স্যার উইলিয়াম জেমস 'আমাদের চারিপাশের মহাবিশ্ব' বইটতিতে প্রাঞ্জল এবং সহজবোধ্য ব্যাখ্যা দিয়েছেন। তিনি সেখানে উল্লেখ করেছেন আমাদের নিকটতম নক্ষত্র প্রক্সিমা সেনটাউরি অবস্থান করছে ২৫০০০ ০০০ ০০০ ০০০ মাইল দূরে। তার পর দূরত্বের ব্যাপারটা বোঝাবার জন্য তিনি তথ্যটাকে উপস্থাপিত করেছেন এইভাবে, "আমরা প্রায় সকলেই জানি আলোর গতিবেগ প্রতি সেকেণ্ডে ১,৮৬০০০ মাইল। কেউ যদি পৃথিবী থেকে আলোর গতিবেগে প্রক্সিমা সেণ্টাউরি অভিমুখে যাত্রা শুরু করে তাহলে সেখানে পৌছাতে তার চার বছর তিনমাস সময় লাগবে।

একজন বক্তা আলাস্কার আয়তন সম্বন্ধে বলতে গিয়ে বললেন আলাস্কার আয়তন হল ৫৯০ ৮০৪ বর্গমাইল—ব্যাস্ এইটুকু বলেই তিনি প্রশ্নের উত্তর দিয়েছিলেন। এর বেশী কিছু বলার

তিনি প্রয়োজন মনে করেন নি।

সামান্য এই কয়েকটি কথা থেকে কারোর পক্ষে ধারণা করা সম্ভব নয় যুক্তরাষ্ট্রের উনষাটতম রাজ্যটির প্রকৃত আয়তন? আর একজন বক্তা বলেছিলেন আলাসকার আয়তন ভারমন্টের আয়তনের সমান। তিনি সবিশেষ ব্যাখ্যা করে বললেন, ম্যাসাচুসেটস্, নিউহ্যাম্পাশায়ার, মেহন, নিউইয়র্ক, রোডআইল্যান্ড, নিউজার্সি, পেনসিলভানিয়া, মেরীল্যান্ড, ডেলাওয়ার, পশ্চিম ভার্জিনিয়া, উত্তর ও দক্ষিণ ক্যারেলিনা, জর্জিয়া, টেনেশী, ফ্লোরিডা এবং মিসিসিপির এই সমস্ত দেশগুলোর সম্মিলিত আয়তনের সমান আলাস্কার আয়তন।

আমাদের দেশের প্রধান রাস্তাগুলোতে কয়েক বছর যে সমস্ত ভয়ঙ্কর দুর্ঘটনা ঘটেছিল তার রোমহর্ষক বিবরণ দিয়েছিলেন আমাদের ক্লাসের একজন সভ্য।

তিনি বলেছিলেন, নিউইয়র্ক থেকে আপনি হয়ত লস এঞ্জেলেসের দিকে চলেছেন। আপনি যেতে যেতে অদৃষ্টপূর্ব ভয়ঙ্কর একটা দৃশ্য আপনার নজরে পড়বে। রাস্তার দুপাশে নির্দিষ্ট কিছু চিহ্নের বদলে সাজানো রয়েছে পর পর কফিনের সারি। গতবছরে পথ-দুর্ঘটনায় যে সমস্ত মানুষ নিহত হয়েছিলেন তাঁদের প্রত্যেকের মৃতদেহে ভর্ত্তি করা হয়েছে প্রতিটি কফিন। গাড়িতে করে স্বাভাবিক গতিবেগে যখন ঐ রাস্তা দিয়ে যাবেন তখন প্রতি পাঁচ সেকেণ্ডে একটি করে কফিন আপনার চোখে পড়বে। সেই হিসাবে প্রতি মাইলে বারোটা কফিন আপনি দেখতে পাবেন।

পথ-দুর্ঘটনার এর থেকে পরিষ্কার বর্ণনা দেওয়া সম্ভব নয়। আমি গাড়ি করে যখন রাস্তা দিয়ে যাই তখন আমার চোখের সামনে স্পষ্ট ভাবে দুর্ঘটনার ভয়ঙ্কর দৃশ্যটা ভেসে ওঠে।

এর কারণ হিসাবে বলা যায় যে বর্ণনা আপনি স্বাভাবিক ভাবে শুনবেন তা দীর্ঘস্থায়ী হয় না। কিন্তু আপনি যদি সেটা চাক্ষুষ প্রত্যক্ষ করেন অথবা বর্ণনার গুনে সেটা যদি একটা ছবিতে পরিণত হয় তাহলে তা মনে থাকবে সারাজীবন। দানিফুর নদীর তীরে আমি দেখেছিলাম নেপোলিয়ানের সেনাবাহিনীর ছোঁড়া কামানের গোলা সেখানকার একটা বাড়ীতে বিদ্ধ হয়ে আছে। চাক্ষুষ উপলব্ধি কামানের গোলার মত মনের মধ্যে বিদ্ধ হয়ে থাকে। নেপোলিয়ান সমস্ত অস্ট্রিয়ানদের যেভাবে বিতাড়িত করেছিলেন সে সম্বন্ধে ছবির মত বর্ণনা সমস্ত প্রতিকূলতা দূর করে দেয়। আপনি যদি কোন প্রযুক্তিবিদ্ হন বা টেকনিক্যাল কাজে নিযুক্ত থাকেন ডাক্তার, ইঞ্জিনীয়ার আইনজ্ঞ বা অন্য কোন শাখায় বিশেষজ্ঞ হন—তাহলে আপনি যখন আপনার বক্তব্য রাখবেন তখন টেকনিক্যাল বা আপনার পেশা সংক্রান্ত বিষয়কে সহজ স্বাভাবিক ভাবে উপস্থাপিত করবেন। সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই খুঁটিনাটি বিষয়গুলো বাদ দিয়ে বলতে হবে।

পাঠক্রমের জীবনে আমি একটি বিষয়ে ব্যাপক অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছি যে সঠিক মুহূর্তে কিভাবে বহু বক্তৃতা ব্যর্থ হয়ে গেছে। বক্তা তাঁর বক্তব্য রাখার সময় এটা ভুলে গিয়েছিলেন যে অধিকাংশ শ্রোতার বিশেষজ্ঞের বিষয় সম্বন্ধে কোন ধারণা না থাকতে পারে। ফলে শ্রোতারা তাঁর বক্তব্য শুনতে কোন আগ্রহ বোধ করে না। এমন পরিস্থিতি তৈরী হলে বক্তা সেক্ষেত্রে কি করবেন?

আপনি যদি বক্তা হন তাহলে যে শ্রোতাটিকে আপনার কম বুদ্ধিমান মনে হবে তাকে আপনার বক্তব্যে আগ্রহী করে তোলাই হবে শ্রেষ্ঠ উপায়। সেক্ষেত্রে আপনার বক্তব্যকে করে তুলতে হবে সহজবোধ্য এবং স্পষ্ট। বাচ্চাদের বোঝানোর মত করেই আপনাকে কথা বলতে হবে।

একবার আমাদের ক্লাসে একজন ডাক্তার, সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য সঠিকভাবে নিশ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া এবং ছাড়া কতখানি প্রয়োজন ও গুরুত্বপূর্ণ সে বিষয়ে তিনি একটা বক্তব্য

রেখেছিলেন। তিনি মেডিক্যাল সাইন্স এবং শারীর বিদ্যার নানারকম তথ্য পরিবেশন করে তাঁর বক্তব্যকে জটিল করে তুলেছিলেন। পরবর্তী অধ্যায়ের বক্তব্য রাখতে যখন তিনি শুরু করলেন তখন আমাদের একজন শিক্ষক তাঁকে বাধা দিলেন। এরপর তিনি শ্রোতাদের মধ্যে কজন তাঁর বক্তব্য অনুধাবন করতে পেরেছেন সে কথা জানার জন্য হাত তুলতে অনুরোধ করলেন। দেখা গেল শ্রোতাদের অধিকাংশই তাঁর কথা অনুধাবন করতে পারেন নি। এরপর সহজবোধ্য ভাবে নিশ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগের বিষয়টি পরিষ্কার ভাবে বুঝিয়ে দিলেন।

বক্তা যখন এ ধরনের বক্তব্য রাখবেন তখন সহজ পর্য্যায় থেকে ধীরে ধীরে জটিল বা কঠিন পর্য্যায়ে পৌছাবেন। মনে করুন আপনি ফ্রিজের মধ্যে বরফ কি করে জমাট বাঁধে সে বিষয়ে বলবেন। সেক্ষেত্রে আপনাকে খুঁটিনাটি টেকনিক্যাল সমস্ত ব্যাপারগুলোকে যথা সম্ভব বাদ দেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। কারণ তাতে শ্রোতাদের আগ্রহ নষট হবে। কিন্তু টেকনিক্যাল বিষয়ে আলোকপাত করা যদি একান্তই প্রয়োজন হয় তাহলে সেটাকে প্রথমেই সহজবোধ্য করে বুঝিয়ে বলার চেষ্টা করুন।

৫। শ্রবণের থেকে দর্শনের উপরে বেশী গুরুত্ব আরোপ করুন।

শারীর বিদ্যার উৎস থেকে এটা জানা যায় যে চোখের যে সমস্ত স্নায়ুমন্ডলী মস্তিষ্কে গিয়ে পৌছেছে সেগুলো কানের স্নায়ুমন্ডলী থেকে আকার বা আয়তনে অনেক বড়। আমরা কানের শক্তির থেকে চোখের শক্তির উপর পঁচিশ গুণ বেশী গুরুত্ব আরোপ করি। এটা একটি বৈজ্ঞানিক সিদ্ধান্ত। জাপানে একটা প্রবাদ প্রচলিত আছে যে একশবার শোনার থেকে একবার দেখা অনেক বেশী মূল্যবান।

সুতরাং সহজবোধ্য করে পরিষ্কারভাবে যদি আপনার বক্তব্যকে পরিবেশেন করতে চান তাহলে সেটাকে শ্রোতার চোখের সামনে দৃশ্যমান করে তুলুন। ন্যাশানাল ক্যাশ রেজিষ্টার কোম্পানীর প্রতিষ্ঠাতা জন এইচ প্যাটারসন এই পদ্ধতি অনুসরণ করতেন। তিনি তাঁর কোম্পানীর সেলস্ম্যান এবং অন্যান্য কর্ম্মচারীদের সামনে কথা বলার পদ্ধতি সম্পর্কে বলেন "শুধু কথার উপর মানুষের বিশ্বাস উৎপন্ন হয় না বা তার উপর সে নির্ভর করতে পারে না—কিন্তু আস্থা রাখে বা নির্ভর করে এমন জিনিসের প্রতি যে বিষয়ে তার আগ্রহ তৈরী হয়। এর জন্য প্রয়োজন বক্তব্যের মধ্যে নাটকীয় ভাবের সংযোজন। সুতরাং আমার ধারণা সর্বাধিক ফল লাভের জন্য প্রয়োজন ছবির। যার সাহায্যে কোন বিষয়ের কার্য্যকারিতাকে সঠিক ভাবে ব্যাখ্যা করা যায়। আবার দেখা যায় সাধারণ ভাবে এঁকে দেখানোর থেকে ছবির উপযোগিতা অনেক বেশী।

এঁকে দেখানোর যদি প্রয়োজন হয় তাহলে যথাসম্ভব আকার আয়তনে বড় করে এঁকে দেখাতে হবে। আবার পর্য্যায়ক্রমে বা পরপর ছবি দেখানোর ব্যাপারটা শ্রোতাদের কাছে বিরক্তিকর হয়ে উঠতে পারে। শ্রোতাদের আগ্রহী করে তুলতে যদি ছবি এঁকে দেখানোর প্রয়োজন হয় তাহলে নিচের নিয়মগুলো অনুসরণ করে চলার চেষ্টা করবেন।

১) যতক্ষণ না ছবিগুলো দেখাবার প্রয়োজন হবে-তার আগের মূহূর্ত পর্যন্ত সেগুলোকে চোখের আড়ালে রাখবেন।

২) যতক্ষন ছবি দেখাবেন সেটা যেন আবার আয়তেন বেশ বড় হয় যাতে তার সূক্ষ্ম রেখাগুলো

পর্য্যন্ত দেখতে পাওয়া যায়। মনে রাখবেন ছবিটা যদি শ্রোতারা পরিষ্কার বা স্পষ্ট ভাবে দেখতে না পায় তাহলে আপনার বক্তব্য অনুধাবন করা তাদের পক্ষে কঠিন হয়ে উঠবে।

৩) যখন আপনার বক্তৃতা চলতে থাকবে সে সময় শ্রোতাদের হাতে কোন ছবি দেবেন না।

৪) শ্রোতারা যাতে বেশ ভাল করে দেখতে পায় সেজন্য ছবিটাকে হাতে নিয়ে হাত উঁচু করে দেখাবেন।

৫) গতিহীন কোন বস্তুর থেকে গতিশীল কোন বস্তুর প্রভাব এবং কার্য্যকারিতা দশগুণ বেশী। সম্ভব হলে তেমন কোন জিনিসের ব্যবস্থা রাখবেন।

৬) দ্রষ্টব্য কোন বস্তু যদি দেখানোর প্রয়োজন হয় তাহলে দেখানোর কাজ সম্পূর্ণ হলে জিনিসটিকে শ্রোতাদের চোখের সামনে থেকে সরিয়ে ফেলুন।

৭) দ্রষ্ট্রব্য বস্তুটিকে একটা টেবিলের উপর রেখে সেই বিষয়ে ব্যাখ্যা করবেন এবং বোঝাবেন। তাহলে শ্রোতারা ঐ বিষয়ের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠবে।

বর্ত্তমানে বক্তৃতাকে সহজবোধ্য করে তুলতে দৃশ্যমান বস্তু অধিক পরিমানে ব্যবহৃত হতে শুরু করেছে।

আপনার বক্তব্যকে সহজ এবং সুন্দর ভাবে বোঝানোর জন্য এটাই সম্ভবত শ্রেষ্ঠ উপায়।

লিঙ্কন একসময়ে মন্তব্য করেছিলেন, "স্পষ্টভাবে আমাদের বক্তব্য রাখতে গেলে আমাদের ঐকান্তিক আগ্রহ থাকা একান্ত আবশ্যক। এই আগ্রহ কিভাবে গড়ে তোলা যায় সে বিষয়ে নক্স কলেজের প্রেসিডেন্ট ডঃ গালিভার তাঁর বক্তব্যে বলেছিলেন, ছেলেবেলার কথা আমার মনে পড়ে। তখন আমাকে কেউ কিছু বললে যদি আমি বুঝতে না পারতাম আমার ভীষণ রাগ হত। অন্য কোন ব্যাপারে আমার তেমন রাগ হত না। না বোঝার জন্য রেগে যাওয়ার ব্যাপারে তখন যেমন রেগে যেতাম আজও তেমনি ভাবে রেগে যাই। সারা রাত ঘরের মধ্যে পায়চারি করতে করতে প্রতিবেশীদের কথার অর্থ উদ্ধার করার চেষ্টা করতাম এবং সে বিষয়টা নিয়ে ভীষণভাবে চিন্তা করতাম। কথাগুলোর অর্থ যতক্ষণ পর্য্যন্ত না পরিষ্কারভাবে বুঝতে পারতাম ততসময় একমুহূর্ত্তের জন্য স্বস্তি পেতাম না। তারপর থেকে অর্থাৎ সেই ছেলেবেলা থেকে এ ব্যাপারটা আমার একটা ম্যানিয়ায় পরিণত হয়েছে আর আজ অবধি সেটা অপরিবর্ত্তিতই রয়ে গেছে।

প্রেসিডেণ্ট উইলসন এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করে বলেছেন, আমার বাবা ছিলেন অসাধারণ একজন বুদ্ধিজীবি মানুষ। তাঁরই কাছ থেকে বক্তৃতা বিষয়ে আমি শ্রেষ্ঠ শিক্ষা লাভ করেছিলাম। অস্পষ্ট অর্থবহ বা অগোছালো কথা বার্ত্তা তিনি সহ্য করতে পারতেন না। প্রথম থেকে শুরু করে তাঁর মৃত্যুর সময় পর্য্যন্ত আমি যে যে বিষয়ে যেভাবে শিক্ষালাভ করতাম সবই তাঁকে দেখাতাম।

আমি যা কিছু লিখতাম তার সবটাই তিনি আমাকে চেঁচিয়ে চেঁচিয়ে পড়তে বলতেন। সময় সময় পড়ার মাঝখানে আমাকে থামিয়ে দিয়ে জিজ্ঞাসা করতেন তুমি যে কথা লিখছ তার অর্থ কি?

আমি তাঁকে সেগুলো সুন্দর ভাবে বুঝিয়ে দিতাম আর এই ভেবে নিজেই অবাক হয়ে যেতাম লেখার থেকে আমার বলাটা কি ভাবে এত সুন্দর হল। এর পরেই বাবা আবার প্রশ্ন করতেন তুমি যে ভাবে বলছ সেইভাবে কেন লেখনি?" সঙ্গে সঙ্গে আবার বলেছিলেন, "সমস্ত এলাকার পাখী একসঙ্গে মারার চেষ্টা না করে একটি বিশেষ পাখীকে মারার চেষ্টা করলে সেটা অনেক বেশী ভাল হবে।"

নবম অধ্যায়

আপনার বক্তব্যকে বিশ্বাসযোগ্য করে তোলার জন্য আপ্রান চেষ্টা করুন

প্রচণ্ড ঝড়ের তাণ্ডব লীলার মুখোমুখি হয়েছিলেন একসময় বেশ কয়েকজন নর-নারী অবশ্য একে সত্যিকারের ঝড় বললে ভুল বলা হবে। তবুও এটা ছিল এমন একটা ব্যাপার যেটা ঝড়ের থেকে আরো তীব্র আরো মারাত্মক। ওই নর-নারীদের মধ্যে একজন সেই ঝড়ের বর্ণনা দিয়েছিলেন।

আমরা চিকাগোর এক মধ্যাহ্ন ভোজের আসরে টেবিলের চারপাশে বসেছিলাম। যে ভদ্রলোকের কথা আমরা এখানে উল্লেখ করব একজন বিশিষ্ট বক্তা হিসাবে তাঁর যথেষ্ট খ্যাতি ছিল। তিনি যখন বক্তৃতা করার জন্য উঠে দাঁড়ালেন তাঁর দিকে আমরা গভীর দৃষ্টিতে তাকিয়ে রইলাম কিছুক্ষণ।

তিনি তাঁর বক্তৃতা শুরু করলেন বেশ শান্তভাবে। ভদ্রলোকের বয়স মাঝামাঝি। ব্যবহার বা আচার আচরণও বেশ আকর্ষণীয়। বক্তৃতা দিতে আমন্ত্রণ করার জন্য প্রথমেই তিনি ধন্যবাদ জানালেন। তারপর বললেন একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে তিনি বক্তব্য রাখতে চান আর আমরা যদি তাঁর বক্তব্য শুনে বিরক্ত বোধ করি তাহলে তিনি আমাদের কাছে ক্ষমাপ্রার্থী হয়ে রইলেন।

তারপর তিনি তাঁর বক্তব্য শুরু করলেন ঝড়ের মত উদ্দাম বেগে। সামনের দিকে ঝুঁকে শান্ত কণ্ঠে তিনি যখন তাঁর বক্তব্য শুরু করলেন তখন মনে হল কামান থেকে একটা গোলা বর্ষণ হল।

"আপনারা চারিদিকে একবার তাকিয়ে দেখুন" তিনি বলে চললেন, "তাকিয়ে দেখুন একে অন্যের দিকে। আপনারা কি জানেন ভয়ঙ্কর ক্যান্সার রোগের আক্রমনে আপনাদের মধ্যে কতজনের জীবন হানির আশঙ্কা আছে? যদি এ তথ্যটা আপনাদের জানা না থাকে তাহলে আমি আপনাদের অবগতির জন্য জানাচ্ছি আপনাদের মধ্যে যাঁদের বয়স পঁয়তাল্লিশের উপর তাঁদের প্রতি চারজনের মধ্যে একজনের দুরারোগ্য এই ক্যান্সার রোগের মৃত্যু ঘটার সম্ভবনা আছে। সংখ্যাটার হিসাব মনে রাখবেন প্রতি চারজনে একজন।" মাঝখানে একটু বিরতি। বিরতির পর আবার শুরু করলেন, লক্ষ্য করলাম তাঁর মুখটা উজ্জ্বল হয়ে উঠেছে।

তিনি বললেন, "কথাটা নিষ্ঠুর ভাবে সত্য হলেও এই মারণ ব্যাধি দীর্ঘস্থায়ী হবেনা, চিকিৎসার সাহায্যে এ রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করা যাবে। আর এর জন্য সারা বিশ্বব্যাপি চলেছে নিরলস গবেষণার কাজ।

এবার আমাদের দিকে গভীর দৃষ্টিতে তাকিয়ে প্রশ্ন করলেন, "এই ধরনের কল্যান মূলক প্রচেষ্টার সাফল্যের জন্য কি আপনারা সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিতে চান?

নিশ্চয়ই হ্যাঁ ছাড়া এর অন্য কোন উত্তর হতে পারে না।

আমরা সকলে সমস্বরে বললাম 'হ্যাঁ'।

ভদ্রলোক তাঁর বক্তৃতা দক্ষতায় আমাদের চিত্ত জয় করে ফেললেন কয়েক মূহুর্তের মধ্যে। সমাজসেবামূলক কাজে তাঁর অনবদ্য অবদানে আমাদেরও অংশীদার করে নিলেন।

১। নিজের যোগ্যতার সাহায্যে শ্রোতার বিশ্বাস অর্জন করুন।

একজন বিশিষ্ট শিক্ষাব্রতী একজন বক্তার সম্বন্ধে মন্তব্য করেছিলেন একজন সত্যিকারের ভাল মানুষ কথা বলার ক্ষেত্রেও দক্ষতা প্রমান করেন। তিনি একজন মানুষের চারিত্রিক দৃঢ়তার

পরিপ্রেক্ষিতে এই বাক্যটি ব্যবহার করেছিলেন। কোন বক্তা সম্পর্কে এর থেকে উপযুক্ত বিশ্লেষণ বা বিশেষণ আর থাকতে পারে না।

পিয়েপন্ট মর্গ্যান বলেছেন একমাত্র আদর্শ চরিত্রের মানুষরাই অপরের প্রশংসা দাবী করতে পারেন। আর এই চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য এবং গুণাবলী শ্রোতাদের বিশ্বাস অর্জন করার ক্ষেত্রেও কার্য্যকরী হয়ে ওঠে।

আলেকজান্ডার উলকাট্ এই প্রসঙ্গে সুন্দর একটা উক্তি করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, যখন কোন মানুষের কথার মধ্যে আন্তরিকতার স্পর্শ থাকে তখন যে বিচিত্র রঙে তার কথা রঞ্জিত হয়ে ওঠে তা দেখানো কোন যাদুকরেরও অসাধ্য। আমরা যখন শ্রোতার বিশ্বাস উৎপাদনের জন্য কথা বলি তখন কথার মধ্যে যেন পরিস্ফুট হয় নিজেদের আন্তরিক বা অকৃত্রিম বিশ্বাস। অন্যের বিশ্বাস অর্জন করতে হলে নিজেদের সে বিষয়ে নিশ্চিত হওয়ার প্রয়োজন।

২। শ্রোতাদের হ্যাঁ বলানোর চেষ্টা করুন।

আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধু হ্যারী ওভারস্ট্রিট, শ্রোতাদের হ্যাঁ বলানোর ব্যাপারে নিউ-ইয়র্কের এক স্কুলে মনস্তাত্ত্বিক একটা ব্যাখ্যা দিয়েছিলেন।

তিনি বলেছিলেন, শ্রোতাদের মনস্তাত্ত্বিক দিক থেকে অগ্রসর হতে তাদের মধ্যে সাড়া জাগাতে পারেন কোন দক্ষ বক্তা যদি তাঁর পক্ষ সম্ভব হয় শ্রোতাদের কাছ থেকে হ্যাঁ ভাবটুকু আদায় করা। কোন বিলিয়ার্ড বলকে সোজা পথে সরাসরি পাঠাতে যত না শক্তির প্রয়োজন হয় তার থেকে অনেক বেশী শক্তির প্রয়োজন হয় বিপরীত দিকে পাঠাতে।

এ বিষয়ে একজন মানুষের মনস্তত্ত্ব একইভাবে কার্য্যকরী হয়ে থাকে। শ্রোতাদের মধ্যে কোন একজন যখন এই 'না' শব্দটি উচ্চারণ করেন এবং তা বেশ জোরের সঙ্গেই তখন তিনি শুধু ঐ একটি মাত্র শব্দই উচ্চারণ করেন না। তখন তাঁর সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, প্রতিটি পেশী, স্নায়ু সম্মিলিত ভাবে প্রতিবাদ জানায়। পক্ষান্তরে তিনি যখন 'হ্যাঁ' নামের বিশেষ শব্দটি উচ্চারণ করেন তখন প্রতিবাদের বা প্রতিরোধের কোন সুযোগ না থাকায় শারীরিক এবং মানসিক সমস্ত সত্তাই এগিয়ে এসে সমস্ত কাজে তৎপর হতে চায়। সুতরাং শ্রোতাদের মধ্যে যত বেশী 'হ্যাঁ' ভাব জাগিয়ে তুলতে পারব তত বেশী আমরা তাদের মনকে আকৃষ্ট করতে সক্ষম হব।

শ্রোতারা যাতে হ্যাঁ বলেন সে কাজটা কিন্তু সহজেই করতে পারি। কিন্তু এই বিষয়টির উপরে আমরা কেউই বিশেষ গুরুত্ব দিতে চাই না। অধিকাংশ ক্ষেত্রে দেখা যায় বক্তা প্রথমেই নিজের উৎকর্ষতা বা যোগ্যতা প্রমান করতে গিয়ে হয়ে ওঠেন শ্রোতাদের কাছে অপ্রিয়। এ ধরনের পরিস্থিতিতে শ্রোতাদের কাছ থেকে অনুকূল কোন প্রতিক্রিয়া আশা করতে পারি না। তবে বক্তা যদি একটু আনন্দ পাবার জন্য এরকম করতে চান তাহলে ক্ষমার্হ হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে। কিন্তু তিনি যদি বিশেষ কোন উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য এমনটি করেন তাহলে মনস্তাত্ত্বিক দিক থেকে তিনি নিজেকে মূর্খ প্রমান করবেন।

একেবারে প্রথমেই কোন ছাত্রকে 'না' শব্দটি একবার উচ্চারণ করতে দিয়ে দেখুন। অবশ্য শুধু ছাত্র কেন, শিশু, বৃদ্ধ, যুবক, ক্রেতা, স্ত্রী বা স্বামীকে একবার 'না' বলতে দিন দেখবেন কোন ক্রমেই তাদের কাউকে দিয়ে আর হ্যাঁ বলাতে পারবেন না।

তাহলে কিভাবে এই 'হ্যাঁ' সূচক সাড়া শ্রোতাদের কাছ থেকে প্রথমেই পাওয়া যাবে?

প্রেসিডেন্ট আব্রাহাম লিঙ্কন এ প্রসঙ্গে বলেছিলেন, "কোন বিতর্কে জয় লাভ করার জন্য আমি চেষ্টা করতাম প্রতিপক্ষের সঙ্গে কোন্ বিষয়ে আমার মিল আছে তা খুঁজে বার করতে।" দাস প্রথার অবলুপ্তির মত সর্বাধিক সংবেদনশীল বিষয়েও তিনি একই পদ্ধতি প্রয়োগ করেছিলেন। 'দি মিরর' নামের নিরপেক্ষ এক সংবাদপত্রে তাঁর এক বক্তৃতার উল্লেখ করে বলেছিলেন, প্রথম আধঘণ্টায় তাঁর বিরোধীপক্ষ যা বলেন তিনি তার সঙ্গে একমত হন এরপর সেই অবস্থা থেকে ধীরে ধীরে তিনি তাদের বিপরীত পথে একটু একটু করে নিয়ে যেতে শুরু করেন। এই অবস্থা চলতে থাকে যতক্ষণ পর্য্যন্ত না তাঁর মনে হয় বিরোধী পক্ষের সকলকে সম্পূর্ণ ভাবে বিপরীত বিন্দুতে এনে ফেলেছেন।

প্রথম থেকেই বক্তা যদি শ্রোতাদের প্রতি তর্কের মনোভাব তৈরী করে ফেলেন তাহলে শ্রোতাদের মধ্যেও জেগে ওঠে জেদ আর তর্কের প্রবৃত্তি। তাঁরা তখন বক্তার মনোভাব বা উদ্দেশ্য সম্বন্ধে নিশ্চিত হয়ে সতর্ক হন। কোনভাবেই আর তাঁদের মনোভাবের পরিবর্ত্তন ঘটানো সম্ভব হয় না।

শ্রোতা এবং বক্তা আপনাদের উভয়ের পক্ষে যেটা বিশ্বাসযোগ্য, যদি আপনি একজন বক্তা হিসাবে সে বিষয়ে আপনার বক্তব্য রাখতে শুরু করেন তাহলে সেটাই সবথেকে ভাল হবে। এরপর শ্রোতাদের কাছে এমন কিছু উপযুক্ত প্রশ্ন আপনি করবেন যার উত্তর দিতে তারা সানন্দে প্রস্তুত থাকবে। পরবর্ত্তী পর্যায়ে শ্রেতাদের এমন আগ্রহী করে তুলতে হবে যাতে তাদের আপনার সঙ্গে একমত হতে হবে।

কোন বিতর্কিত বিষয়ের অবতারণা হলে সেটা যতই জটিল হোক তাকে সরল ব্যাখ্যার সাহায্যে প্রকাশ করবেন। বক্তার সঙ্গে শ্রোতার কোন না কোন ক্ষেত্রে একটা সামঞ্জস্য খুঁজে পাওয়া যাবে। এ প্রসঙ্গে একটা উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে।

গ্রেট বৃটেনের প্রধানমন্ত্রী হ্যারল্ড ম্যাক্‌মিলান দক্ষিণ আফ্রিকার সংসদ সভায় একটা বক্তৃতা দেন। তিনি তাঁর বক্তৃতার মাধ্যমে গ্রেট বৃটেনের বর্ণ বৈষম্য নীতি সংক্রান্ত বিষয়টিকে ব্যাখ্যা করেন। একই সময়ে এই বর্ণ বৈষম্য নীতির সাহায্যে নিরুপিত হয় দক্ষিণ আফ্রিকার উৎকর্ষতা মূলক অর্থনৈতিক উন্নতি এবং সে দেশে পৃথিবীর অন্যান্য দেশের অবদান। এ বিষয়ে মত পার্থক্য সম্বন্ধে তিনি দক্ষতার সঙ্গে তাঁর অভিমত প্রকাশ করেন। তিনি বলেন এক্ষেত্রেও মত পার্থক্যের যথেষ্ট বিশ্বাসযোগ্য কারণ আছে। তাঁর বক্তব্য ছিল দৃঢ়তা ব্যঞ্জক এবং পান্ডিত্যপূর্ণ। তিনি বলেন, তাদের দিকে সব রকমের সাহায্য ও সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেওয়া হোক। এটাই আমাদের আন্তরিক ইচ্ছা। কিন্তু আমার এ কথায় আপনারা আমাকে ভুল বুঝবেন না। আমার ধারণা, আপনাদের নীতির সঙ্গে আমরা আমাদের নিজস্ব নীতির সমন্বয় ঘটিয়ে তাকে অনুসরণ করে চলেছি। এই উভয় নীতির মধ্যে একটা মূলগত পার্থক্য আছে। আমাদের মধ্যে এমন নীতি অবস্থান করছে যা সারা বিশ্বের মানুষ স্বীকার করে নিতে অনিচ্ছুক এবং আমার বিশ্বাস এ বিষয়ে আমরা বন্ধুর মত আলোচনা করতে পারব।

বক্তব্যের উপস্থাপনা যদি এমন হয় তাহলে শ্রেতাদের যতই অনিচ্ছা থাক না কেন তা স্বীকার না করে অন্য কোন উপায় থাকে না।

প্রধান মন্ত্রী ম্যাকমিলান যদি শুরুতেই মতপার্থক্যের বিষয়ে বক্তৃতা দিতে শুরু করতেন তাহলে নিশ্চয়ই তিনি তাঁর বক্তৃতায় সাফল্য পেতেন না।

প্রফেসর জেমস হার্ভে রবিনসন, তাঁর রচিত 'মাইন্ড ইন দ্য মেকিং' গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন "সময় সময় আমরা কোন বাধা ছাড়াই আমাদের মানসিকতা এবং আবেগের পরিবর্ত্তন ঘটাই। কিন্তু যদি কেউ বলে আমরা ভুল করেছি সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মনোভাবের পরিবর্ত্তন ঘটে এবং তা অগ্রাহ্য বা অস্বীকার করার জন্য আমরা প্রচন্ড ভাবে ব্যস্ত হয়ে পড়ি।"

৩। শ্রোতাদের মধ্যে উৎসাহ সঞ্চার করুন ঃ

বক্তার বক্তব্যের মধ্যে যদি উৎসাহ এবং আবেগের স্পর্শ থাকে তাহলে বক্তব্যের বিষয়বস্তুতে মতপার্থক্য থাকলেও শ্রোতাদের মন থেকে সে বিষয়ে আপত্তি জানাবার ইচ্ছা লুপ্ত হয়ে যায়। বক্তব্যের উপস্থাপনা এমন হওয়া প্রয়োজন যাতে শ্রোতাদের মধ্যে উৎসাহ সঞ্চারিত হয়। আর এইভাবে উৎসাহ সৃষ্টি করতে হলে যা একান্তভাবে আবশ্যক তা হল বক্তার আন্তরিকতা। এক্ষেত্রে বক্তা যেভাবেই তাঁর বক্তব্য রাখুন না কেন যেমনই হোক তাঁর বাচনভঙ্গী, বাক্যবিন্যাস, অলঙ্কার বা অনুপ্রাসে ভাষাকে সমৃদ্ধ করুন আর নাই করুন যেটা সবথেকে প্রয়োজনীয় তাহল গভীর আন্তরিকতা, একনিষ্ঠ বিশ্বাস, এবং হৃদয়ের আবেগ। আপনার দৃষ্টি, কণ্ঠস্বর, দেহভঙ্গী সব কিছুর মধ্যে পরিস্ফুট হয়ে উঠবে আবেগ আর বিশ্বাস। তাহলে শ্রেতারা মুগ্ধ হয়ে আপনার কথা শুনবে।

জনসংযোগের কাজে যখন আপনি নিযুক্ত হবেন এবং যখন বুঝবেন সাফল্য পেতে হলে আপনাকে শ্রোতাদের বিশ্বাস উৎপাদন করতে হবে তাহলে শ্রোতাদের প্রতিক্রিয়া আপনাকে লক্ষ্য করতে হবে। আপনি যে ভাবে প্রকাশ করবেন সেটারই প্রতিফলন দেখবেন শ্রোতাদের মধ্যে। আপনি সাধারণ মাপের একজন মানুষ হলে শ্রেতারাও হবে সাধারণ মানের।

একসময় কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাইজ ডিস্ট্রিবিউশন সেরিমনিতে বিচারক মন্ডলীর তিন জনের মধ্যে আমাকে নির্বাচিত করা হয়। পুরস্কার প্রাপকদের মধ্যে আন্ডার গ্রাজুয়েট ছিল ছজন। সকলেই পুরস্কারের পদকটি পাওয়ার জন্য আগ্রহী ছিল। কিন্তু পদকলাভের জন্য প্রয়োজনীয় যে জিনিসটির অভাব দেখা দিয়েছিল তাদের বক্তব্যের মধ্যে তা হল বিশ্বাস উৎপাদনের আগ্রহ। শুধুমাত্র পদকটি পাওয়ার জন্য তারা আগ্রহী হয়ে উঠেছিল।

বক্তব্যের সঠিক বা উপযুক্ত বিষয়বস্তু নির্বাচনে ছাত্রদের কোন অসুবিধা হয়নি কিন্তু সে বিষয়ে উপস্থিত শ্রোতৃমণ্ডলীর বিশ্বাস উৎপাদনের আগ্রহ তাদের আদৌ ছিল না। নিজেদের বক্তব্যকে যুক্তিপূর্ণ করে তুলতে তাদের ইচ্ছার যথেষ্ট অভাব ছিল সুতরাং তাদের বক্তৃতা হয়ে উঠেছিল প্রানহীন।

কিন্তু বক্তাদের মধ্যে যিনি এক মাত্র উল্লেখযোগ্য ভাবে ব্যতিক্রম ছিলেন তিনি ছিলেন একজন জুলু রাজপুত্র। আধুনিক সভ্যতায় আফ্রিকার দান ছিল তার বক্তব্যের বিষয়। তার বক্তৃতার মধ্যে ফুটে ওঠে একান্ত আন্তরিকতা এবং গভীর বিশ্বাস। তার কথার প্রতিটি শব্দ প্রতিটি বাক্যের মধ্যে মিশে ছিল তীব্র আবেগ। উৎসাহ আবেগ ও আন্তরিকতায় তার কথাগুলো প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে। সে তার নিজের দৃঢ় বিশ্বাসের কথা প্রত্যয়ের কথা তুলে ধরে শ্রোতাদের সামনে।

একেই আমরা শ্রেষ্ঠ বক্তার সম্মান ও মর্য্যাদা দিয়ে তার হাতেই তুলে দিই পুরস্কারের পদকটি। বক্তৃতায় হয়ত সে বিশেষ পারদর্শী ছিল না কিন্তু তাঁর মধ্যে ছিল প্রকৃত আন্তরিকতা এবং সুদৃঢ় বিশ্বাস। তাঁর প্রতিটি কথাই ছিল সত্যের আদর্শে অনুপ্রাণিত আর অন্যদের বক্তব্য ছিল অত্যন্ত সাধারণ মানের।

দূর দেশের রাজপুত্রটি জেনেছেন একজন মানুষের মধ্যে শুধু ব্যক্তিত্ব থাকলেই তিনি গ্রহণ যোগ্য হয়ে ওঠেন না, বা যুক্তির সাহায্যেও তা হতে পারেন না।

নিজের কাছে আপনার বক্তব্য কতখানি বিশ্বাসযোগ্য এবং তা কতখানি আন্তরিক এবং অকৃত্রিম সেটাই বোঝাতে হবে আপনার শ্রোতাদের।

৪। শ্রোতারা যেন আপনার কাছে প্রীতিপ্রদ এবং শ্রদ্ধাভাজন হন।

ডঃ নরম্যান ভিনসেণ্ট পীল বলেন মানব সত্ত্বা আকাঙ্খা করে ভালবাসা আর সম্মান। প্রতিটি মানুষের মধ্যে থাকে আত্মসম্মান, একটি বিশ্বাস এবং নিজের সম্পর্কে গুরুত্ববোধ। যদি আপনি কখনও ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় তার ধারণা বা বিশ্বাসে আঘাত করে বসেন তাহলে চিরকালের মত হারাবেন তার বন্ধুত্ব ও ভালবাসা। সুতরাং আপনি যদি কোন মানুষকে ভালবাসেন বা তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়ে ওঠেন তাহলে সেটাই দর্পনের প্রতিবিম্বের মত প্রতিফলিত হবে তার মধ্যে অর্থাৎ সেও আপনাকে ভাল. না বেসে থাকতে পারবে না।

আমি একটা অনুষ্ঠানে একসময় একজন কমেডিয়ানের পাশে বসেছিলাম। ভদ্রলোকের সঙ্গে আমার বিশেষ পরিচয় ছিল না। আমি আমার বক্তব্য রাখার জন্য তাঁর পাশে বসে অপেক্ষা করছিলাম। তিনি আমাকে জিজ্ঞাসা করলেন, আপনার ভয় লাগছে না? আমি উত্তরে বললাম, হ্যাঁ, আপনি ঠিকই ধরেছেন। শ্রোতাদের সামনে কথা বলার সময় সবসময় আমি কেমন যেন নার্ভাস হয়ে পড়ি। যেহেতু শ্রোতাদের প্রতি আমি গভীর শ্রদ্ধাশীল সেজন্য আমার এই দায়িত্বের কথা চিন্তা করলেই আমি ভীষণ নার্ভাস বোধ করি। আপনার নার্ভাস লাগে না?"

'না' তিনি উত্তরে বললেন, "কেন নার্ভাস হব? শ্রোতাদের ভয় পাবার কি কারণ থাকতে পারে? সহজে তাদের মন জয় করা যায়।"

আপনার কথা আমি মানতে পারলাম না। আমি বললাম, শ্রোতারাই হলেন আপনার বক্তব্যের প্রধান বিচারক। যাই বলুন আমার গভীর শ্রদ্ধা আছে তাঁদের প্রতি। ডঃ পীল যখন এই ভদ্রলোকের জনপ্রিয়তা কমে আসার কথা জানতে পারলেন তখন তিনি বুঝেছিলেন শ্রোতাদের প্রতি ভদ্রলোকের প্রতিকূল ব্যবহারই তাদের কাছে তাঁর অপ্রিয় হয়ে ওঠার প্রধান কারণ। তিনি তাদের চিত্তজয়ে আগ্রহী এবং আন্তরিক না হয়ে তাদের মধ্যে জাগিয়ে তুলেছিলেন অশ্রদ্ধা, বিদ্বেষ ও অসন্তোষ।

৫। বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব নিয়ে আপনার বক্তব্য শুরু করুন ঃ

এক সময় একজন ঈশ্বর অবিশ্বাসী, উইলিয়াম পেলীকে চ্যালেঞ্জ জানিয়েছিলেন ঈশ্বরের অস্তিত্ব প্রমান করার জন্য। পেলী তখন একটা ঘড়ি দেখিয়ে তাকে বললেন, যদি আপনাকে বলি এই ঘড়িটার সমস্ত লিভার আর স্প্রীং নিজে থেকে তৈরী হয়ে নিজেরাই চলতে শুরু করেছে তাহলে তখন কি আপনি আমার বুদ্ধি সম্বন্ধে সন্দিগ্ধ হয়ে উঠবেন না? আকাশের নক্ষত্রমন্ডলের দিকে একবার ভাল করে তাকিয়ে দেখুন। মহাকাশে এদের প্রত্যেকটিরই একটি নিখুত অবস্থান আছে। আমাদের সৌরমন্ডলের অন্তর্ভুক্ত যেমন আমাদের এই পৃথিবী তেমনি প্রতিটি নক্ষত্র এক একটি সৌরমন্ডল। আর সেই সৌরমণ্ডলে আছে এক একটি পৃথিবী। প্রত্যেক নক্ষত্রের আছে আমাদের এই সৌরজগতের মত তাদের নিজস্ব উপগ্রহ। অথচ সবথেকে আশ্চর্যের বিষয় সেখানে

নেই কোন সংঘর্ষ, নেই কোন গোলমাল, নেই কোন ভুল। সবই চলছে সুষ্ঠু ভাবে নিখুঁত ও নিয়ন্ত্রিত পদ্ধতিতে। সুতরাং এটা প্রমানিত সত্য যে স্বয়ংক্রিয়ভাবে এসমস্ত ব্যাপার ঘটেনা। এর জন্য আছেন কোন একজন নিয়ামক যাঁর দ্বারাই সবকিছুই নিয়ন্ত্রিত হয়।

উইলিয়াম পেলী যদি এভাবে তাঁর বক্তব্যকে উপস্থাপিত না করে চ্যালেঞ্জকারীকে বলতেন, আপনি জানলেন কি করে যে ভাগবানের অস্তিত্ব মিথ্যা? আপনি একেবারে নির্বোধের মত কথা বলছেন। ঈশ্বর সম্বন্ধে আপনার কোন ধারনাই নেই। স্থুল ব্যাপারগুলো ছাড়া আপনি আর কিছুই বোঝেন না। এ ধরনের কথা বললে শুরু হত ভীষণ তর্কাতর্কি কিন্তু আসল ফল হত না কিছুই। রাগে অন্ধ হয়ে নাস্তিক ভদ্রলোক বুনো বিড়ালের মত নখ দাঁত বার করে ঝাঁপিয়ে পড়তেন। কারণ তাঁর দীর্ঘকালের সযত্ন লালিত বিশ্বাস বা মত ভেঙে গুঁড়িয়ে যেতে বসেছে, তাঁর অহংবোধ আহত হতে চলেছে দেখে তিনি প্রচন্ড ক্ষিপ্ত হয়ে উঠতেন।

মনুষ্য চরিত্রের অন্যতম প্রধান বৈশিষ্ট্য হল তার অহংবোধ। আমরা যদি এই অহমিকাকে আমাদের মতের বিরুদ্ধে গড়ে উঠতে না দিই এবং সেটা যদি আমরা আমাদের অনুকূলে কার্য্যকরী করে তুলি অর্থাৎ আমাদের বিপক্ষের বিশ্বাস বা ধারণাকে স্বীকার করে নিই তাহলে সে আমারও মতামতকে মেনে নেবে। এইভাবে বিতর্ক বা সংঘর্ষের পথ এড়িয়ে যাওয়াই বাঞ্ছনীয়।

প্রশংসার দ্বারা মানুষের মন কিভাবে প্রভাবিত হয় তা পেলী প্রমান করতে চেয়েছেন। এই ছোট্ট বিষয়টির উপরে কেউ বিশযে গুরুত্ব আরোপ করতে চায় না। তাঁরা মনে করে আক্রমনাত্মক মনোভাবের দ্বারা বোধ হয় তাদের মনকে প্রভাবিত করে নিজের মতের উপযোগী করে তোলা যায়। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে উভয়ের মধ্যে সৃষ্টি হয় মতবিরোধ। কেউ কারোর কথা মেনে নিতে চায় না বা কেউ পরাজয় স্বীকার করে নেয় না।

এখানে যে সমস্ত নিয়ম মেনে চলার কথা উল্লেখ করতে চাই তা মোটেই নূতন নয়। বহু শতাব্দী পূর্বে সিদ্ধ সাধক সেণ্ট পল এই তত্বটাকে মানুষের কল্যানের জন্য ব্যবহার করেছিলেন। এথেন্সের নাগরিকদের কাছে ভাষণ দেওয়ার সময় মার্শ হিলও এই একই তত্ত্বটিকে কাজে লাগিয়েছিলেন। তাঁর সেই ভাষণ তৎকালীন যুগের মানুষের কাছে এত মনোগ্রাহী, আকর্ষণীয় এবং সুখশ্রাব্য হয়েছিল যে উনিশ শতাব্দী পরেও তা পাঠ করে আমরা মুগ্ধ হই। তিনি যে শিক্ষা লাভ করেছিলেন তা ছিল পরিপূর্ণ। খ্রীষ্টধর্ম্ম গ্রহনের পর তাঁর প্রধান সহায় হয়ে ওঠে তাঁর গৌরবময় শিক্ষা। একদিন তিনি এথন্সে উপস্থিত হলেন। পেরিক্লিসের পরবর্ত্তী সময়ের এথেন্স একদিন গৌরবে শিখরের উঠছিল কিন্তু ধীরে ধীরে সেই গৌরবমন্ডিত এথেন্সের পতন ঘটেছিল। বাইবেল সম্বন্ধে উল্লেখ করতে গিয়ে ঐ সময়ে বলা হয়েছিল, "যে সমস্ত বিদেশী এথেন্সে বসবাস করতেন তাঁরা প্রতিদিন নূতন কিছু বলতেন বা শুনতেন।"

এথেন্সে সে সময় রেডিও, টেলিগ্রাফ বা ডাকব্যবস্থা ইত্যাদি যোগাযোগের মাধ্যমগুলো ছিল অনুপস্থিত অথচ প্রতিটি দিনের শেষে সেখানকার অধিবাসীদের পক্ষে নূতন নূতন সংবাদ সংগ্রহ করা মোটেই অসম্ভব ছিল না। তার কিছু কাল পরেই সাধু পল্ সেখানে উপস্থিত হলেন। এটাও তাদের কাছে একটি নূতন ঘটনা। সকলেই আনন্দের সঙ্গে, খুশী মনে তাঁকে স্বাগত জানাল। একদিন সকলে তাঁর চারিপাশে জমায়তে হয়ে বলল, ইতিপূর্বে আপনারই মত একজন তাঁর নূতন চিন্তাধারা সম্বন্ধে আমাদের কাছে যে বক্তব্য রেখেছিলেন আমরা আপনার কাছে তার ব্যাখ্যা শুনতে আগ্রহী।"

তিনি উপলব্ধি করলেন অন্য কোন প্রচারক তাঁদের মধ্যে নূতন মতবাদের প্রচার করেছেন। এটা অত্যন্ত ক্ষতিকর বস্তু। তিনি স্থির করলেন তাদের মন থেকে এই নূতন মতবাদের প্রভাব সম্পূর্ণ ভাবে নিশ্চিহ্ন করে দিতে হবে। পরস্পরবিরোধী মতবাদের প্রভাব ধীরে ধীরে লুপ্ত হতে থাকবে। কিন্তু কিভাবে তিনি শুরু করবেন তা নিয়ে এক মূহুর্ত্ত চিন্তা করলেন তারপরে তাঁর বক্তৃতা শুরু করলেন, "হে আমার এথেন্সবাসী প্রিয় জনসাধারণ, আমি জানি যে আপনারা অত্যন্ত ধার্মিক" তারা অনেক দেবতার পূজা করত, ধার্ম্মিকও ছিল যথেষ্ট। এভাবে ধর্ম্ম পথে চলে তারা বেশ গর্ব বোধ করত। সেন্ট পল যে তাদের ধার্ম্মিক বিশেষণে ভূষিত করে তাদের প্রশংসা করলেন তাতে তারা স্বাভাবিক ভাবেই অত্যন্ত খুশী হল। ধীরে ধীরে তারা তাঁর প্রতি আকর্ষণ বোধ করতে এবং সন্তুষ্ট হতে শুরু করল।

জনসংযোগের সাফল্যের ক্ষেত্রে প্রধান নীতি হল নিজের বক্তব্যকে প্রমান করার জন্য কোন উদাহরণের উল্লেখ করা। তিনি ঠিক সেটাই করলেন।

"আপনারা যে প্রকৃতই ধর্ম্মপরায়ণ এবং ভক্তিমান এখানে আসার সময় তার প্রমান পেয়েছি আমি। দেখেছি একটি পাথরের বেদীও। তাতে লেখা আছে। "কে এই অপরিচিত ঈশ্বর?" শুধুমাত্র কোন একজন বিশেষ দেবতাকে সম্মান জানানোর চিন্তার পরিপ্রেক্ষিতে একটা বেদী প্রস্তুত করে সকল দেবতার প্রতি সম্মান জানাতে চেয়েছিল তারা। এ থেকে প্রমানিত হয় সত্যিই তারা ধর্ম্মপরায়ণ মানুষ। সুতরাং ঐ বেদীর উল্লেখ করে সেন্ট পল তাঁদের উদ্দেশ্যে বললেন তিনি তাদের তোষামোদ করছেন না—যা বলছেন তা হল তাঁর সঠিক উপলব্ধি প্রসূত প্রশংসার বানী।

তিনি এবার যুক্তি নীতি এবং বিশ্বাস সম্বন্ধে অনেক কথা বললেন—সে সবের বিস্তৃত ব্যাখ্যাও করলেন। তাদের কাছে তাদের প্রিয় গ্রীক কবিদের কিছু কবিতা আবৃত্তি করলেন। এতেই তিনি অধিকাংশ শ্রোতার চিত্ত জয় করে নিলেন। তাঁকে তারা বলল, আবার আপনার কথা শোনার জন্য আমার অধীর আগ্রহ নিয়ে অপেক্ষা করে রইলাম।" প্রতিদিন আপনাকে এমন অনেক মানুষের সঙ্গে কথা বলতে হয় যাদের সঙ্গে আপনার মতের মিল থাকে না। আপনি কি সর্বদাই চেষ্টা করেন না অন্যদের আপনার স্বমতে আনতে? নিশ্চয়ই আপনি সেটা করেন। সেটা হতে পারে আপনার অফিস, পরিবারের সদস্য বা সমাজিকতা রক্ষার ক্ষেত্র। তাহলে আপনি কি লিঙ্কন বা ম্যাকমিলানের পদ্ধতি অনসরণ করতে আগ্রহী? সত্যই যদি আপনার সে ধরনের সদিচ্ছা থাকে তাহলে আমি বলব আপনি সব থেকে বড় কূটনীতিজ্ঞ এবং দূরদর্শী। এর পরিপ্রেক্ষিতে উড্রো উইলসন বলেছিলেন, "আমার কাছে এসে আপনি যদি আমার সঙ্গে বসে আলোচনা করার প্রস্তাব দেন, যদি আমাদের উভয়ের মধ্যে মতের পার্থক্য থাকে তাহলে আপনাকেই আমি অনুরোধ করব আসুন, কেন এই পার্থক্য তার কারণ খুঁজে বার করতে আমরা সম্মিলিতভাবে চেষ্টা করি। তাহলে আমরা দেখতে পাব আমাদের মত পার্থক্যের মত উভয়ের মধ্যে বিরোধিতার পরিধি অত্যন্ত সীমিত। আমরা যদি সামান্য ধৈর্য্যশীল হই এবং এই বিশেষ সমস্যাটি সমাধানের জন্য তৎপর হই তাহলে আমাদের চলার পথ হবে একটিই আর সেখানে কোন প্রভেদ থাকবে না।

দশম অধ্যায়

তাৎক্ষণিক বক্তৃতা

কিছুদিন আগে কয়েকজন ব্যাবসায়ী এবং সরকারের উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারী এক ওষুধ কোম্পানীর গবেষণাগারের কাজকর্ম্ম সম্পর্কে উচ্চ প্রশংসা করছিলেন। সেখানকার গবেষক এবং কেমিষ্টদের বিস্ময়কর কাজকর্ম্ম সংক্রান্ত বিষয়ে বক্তব্য রাখলেন পরপর অনেক বক্তা। কিভাবে গবেষকরা সংক্রামক রোগের টীকা আবিষ্কার করেছেন, কিভাবে তাঁরা জীবাণুর আক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য ওষুধ তৈরী করেছেন সে বিষয়ে তাঁরা বক্তব্য রাখলেন। তাঁরা যেভাবে পশু ও মানুষের উপর এক্সপেরিমেন্ট করেছেন তা সত্যিই প্রশংসার দাবী রাখে।

একজন সরকারী কর্ম্মচারী রিসার্চ ডিরেক্টরকে বললেন, আপনার কর্ম্মীরা ম্যাজিকের মত কাজ করেছেন। আশা করছি আপনি এ বিষয়ে কিছু বলবেন।"

দুঃখিত স্বরে ভদ্রলোক জানালেন, অনেক লোকের সামনে কথা বলতে গেলে আমি ভীষণ অসুবিধার মধ্যে পড়ে যাই। কিছুক্ষণ পরে চেয়ারম্যানও বলতে শুরু করলেন যে তখনও পর্য্যন্ত তাঁরা রিসার্চ ডিরেক্টরের কাছ থেকে একটা কথাও শুনতে পান নি। সম্ভবত তিনি এবিষয়ে কোন বক্তব্য রাখতে অনিচ্ছুক। তা সত্ত্বেও তাঁর কাছ থেকে তিনি অন্তত দুচারটি কথা শোনার আশা করতে পারেন।

পরিস্থিতি, ডিরেক্টরের কাছে অত্যন্ত সমস্যাজনক হয়ে দাঁড়াল। তিনি কোনক্রমে উঠে দাঁড়িয়ে দুচারটে কথা বললেন। তাতে প্রথমে বিষয়টি যে অবস্থায় ছিল তাঁর কথা বলার পরেও একই অবস্থায় দাঁড়িয়ে রইল। একজন বক্তার মত বক্তৃতা না করতে পারার অক্ষমতার জন্য তিনি উপস্থিত সকলের কাছে মার্জনা প্রার্থনা করলেন।

কিন্তু তিনি নিজের কর্ম্ম সংক্রান্ত বিষয়ে বা কর্ম্মক্ষেত্রে একজন দক্ষ এবং সফল মানুষ। কিন্তু তাঁর সব থেকে বড় দুর্বলতা ছিল জনসমক্ষে কথা বলার তাঁর আদৌ যোগ্যতা ছিল না। কিন্তু এর পিছনে যুক্তিগ্রাহ্য কোন কারণ থাকার কথা নয়। তাৎক্ষণিক বক্তৃতা দেওয়ার নিয়ম বা পদ্ধতি তিনি শিখে নিতে পারতেন। ব্যাপারটা এমন কিছু কঠিন নয় যে শিখতে অসুবিধা হবে। যেটা সব থেকে বেশী প্রয়োজন ছিল তাঁর পক্ষে সেটা তিনি করেন নি অর্থাৎ মানসিক দৃঢ়তার সাহায্যে নিজের দুর্বলতা দূর করার চেষ্টা করেন নি। কাজ যতই কঠিন হোক না কেন দৃঢ় মনোভাব নিয়ে সব রকম বাধা তুচ্ছ করে নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হওয়া উচিত।

হঠাৎ কোন বক্তব্য রাখার প্রয়োজন হলে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে নিজের চিন্তাগুলোকে বিন্যস্ত করে সে কাজটি করা যেতে পারে। এ ধরনের তাৎক্ষণিক বক্তৃতা, পূর্ব প্রস্তুতি নিয়ে যে দীর্ঘ বক্তৃতা দেওয়া হয় তার থেকে অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ প্রধানত ব্যাবসা কেন্দ্রিক জীবনে। সরকারী প্রশাসন এবং শিল্প প্রতিষ্ঠানগুলোর ক্ষেত্রে কোন মিটিং এ আলোচনা না করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় না। এ সমস্ত মিটিংগুলোতে বক্তাকে কোন বিষয়ের উপর হঠাৎ বক্তব্য রাখতে হতে পারে আর সেটাই তাৎক্ষণিক বক্তৃতা।

১। তাৎক্ষণিক বক্তৃতার অভ্যাস ঃ

মোটামুটি ভাবে বুদ্ধিমান একজন মানুষ যিনি নিজেকে কিছুটা নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম, তাঁর পক্ষে চমৎকার ভাবে তাৎক্ষণিক কোন বক্তৃতা দেওয়া খুব কঠিন নয়। তাৎক্ষণিক বক্তৃতার অর্থ

হল পূর্ব প্রস্তুতি না নিয়ে হঠাৎ কোন বক্তব্য রাখা। দ্রুত কথা বলার নিয়ম কানুন শেখার কতকগুলো পদ্ধতি আছে যা চলচ্চিত্র শিল্পীদের কাছে অত্যন্ত সহজ।

কয়েক বছর আগে 'ডগলাস ফেয়ার ব্যাঙ্ক' আমেরিকান ম্যাগাজিনে একটা প্রবন্ধ লিখেছিলেন। তাতে তিনি বলেন তিনি নিজে, চার্লি চ্যাপলিন এবং মেরী পিকফোর্ড একটা খেলা খেলতেন প্রতি রাত্রে। এটা তাঁরা করেছিলেন প্রায় দুবছর ধরে। ডগলাস ফেয়ার ব্যাঙ্ক তাঁদের খেলাটা সম্বন্ধে লিখেছিলেন, "আমরা প্রত্যেকে এক খণ্ড কাগজে যে কোন একটা টপিকের উল্লেখ করতাম। প্রত্যেকের টপিক হত সম্পূর্ণ আলাদা। এরপর কাগজের টুকরোগুলো ভাঁজ করে মিশিয়ে দিতাম একসঙ্গে। এবার একজন ঐ মেশানো কাগজের খন্ডগুলো থেকে যে কোন একটা তুলে নিতেন। তারপর তাঁকে কাগজে লেখা বিষয়টি সম্বন্ধে বক্তব্য রাখতে হত এক মিনিট। ঐ খেলাতে দ্বিতীয় বার একই বিষয় লেখার নিয়ম ছিল না। এক রাত্রিতে 'ল্যাম্পের কভার' সম্বন্ধে বক্তব্য রাখতে হয়েছিল। দেখলাম বলার সময় তেমন কোন অসুবিধা বোধ করলাম না। বললাম মোটামুটি।

সবথেকে উল্লেখযোগ্য ব্যাপার হল খেলাটা শুরু হওয়ার পর বুঝতে পারলাম আমরা তিনজনে বক্তৃতা বিষয়ে বেশ উন্নতি করেছি এবং বিভিন্ন বিষয়ে অনেকের থেকে অনেক জ্ঞান বেড়েছে। যে ব্যাপারে তার থেকে আরো ভাল সাফল্য পেয়েছি সেটা হল কোন রকম প্রস্তুতি না নিয়ে অনেক বিষয়ে হঠাৎ বক্তব্য রাখার ক্ষমতা অর্জন করেছি।

আমাদের পাঠক্রমের ক্লাসের সভ্যদের তাৎক্ষণিক বক্তৃতা দেওয়ার বিষয়টি একটা নিয়মিত ব্যাপারে দাঁড়িয়েছে। আমার দীর্ঘ অভিজ্ঞতা থেকে এটা অনুধাবন করতে পেরেছি যে এ ধরনের অনুশীলন থেকে দুটো ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়া যায় (১) ক্লাসের সকল সভ্য যে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে চিন্তা করার ক্ষমতা অর্জন করেছে তার পরিষ্কার প্রমান পাওয়া যায়। (২) তাদের তাৎক্ষণিক চিন্তা প্রসূত বক্তৃতা দেওয়ার ক্ষমতা এবং অভিজ্ঞতা গভীর আত্মবিশ্বাস এবং একটি দৃঢ়মন গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এটা তাঁরা উপলব্ধি করতে পারেন যে আগে থেকে তৈরী করা কোন বক্তব্য যদি হঠাৎ ভুলে যান তাহলে সেই অবস্থাকে সামলাতে পারবেন তাৎক্ষণিক বক্তৃতার সাহায্যে।

সেজন্য আমাদের ক্লাসে তাৎক্ষণিক বক্তৃতা রাখার নিয়ম প্রবর্ত্তন করা হয়েছে। যে কোন পেশার মানুষকে তার নিজের পেশার বিষয় ছাড়া অন্য বিষয়ে বক্তব্য রাখতে বলা হয়। যেমন একজন এ্যাকাউন্টেনকে বলা হয় 'কিন্ডার গার্টেন' সম্পর্কে বা কোন ব্যাঙ্ক কর্ম্মীকে বলা হয় শিক্ষা সংক্রান্ত বিষয়ে বক্তব্য রাখতে।

তখন তাঁরা কিন্তু অপ্রতিভ হয়ে পড়বেন না। যদিও বক্তৃতা সম্বন্ধে তাঁদের বিশেষ কোন অভিজ্ঞতা নেই তবুও সংশ্লিষ্ট বিষয়ে তাঁদের যে টুকু জ্ঞান আছে তাঁরা চেষ্টা করবেন সেটুকুই সুন্দর ভাবে উপস্থাপিত করতে। তখন তাঁদের মধ্যে এই আত্মবিশ্বাস গড়ে ওঠে যে তাঁদের যে বিষয়ে জ্ঞানের পরিধি অত্যন্ত সীমিত সেই বিষয়ে বা যে বিষয়ে তাঁরা বিশেষ অভিজ্ঞ নন সে বিষয়েও তাঁদের কথা বলার ক্ষমতা তৈরী হয়েছে। তাঁদের পক্ষে যদি একাজ করা সম্ভব হয় তাহলে অন্যদের পক্ষেও একাজ করা কঠিন হবে না বলেই আমার বিশ্বাস। নিজের দৃঢ় মনোবল এবং আত্মবিশ্বাস থাকলে এটা করা সম্ভব। যে কেউ চেষ্টা করলেই এটা করতে পারবেন।

২। তাৎক্ষণিক বক্তৃতা দেওয়ার জন্য মানসিক দিক থেকে প্রস্তুত থাকুন।

কোন সভায় বা অনুষ্ঠানে যখন আপনাকে তাৎক্ষণিক ভাবে কোন বিষয়ে বক্তব্য রাখার জন্য অনুরোধ করা হয় তখন এটা অনুমান করা যায় আপনি নির্দিষ্ট বিষয়টির উপর চিন্তা করতে শুরু

করেন। এখান যেটা উল্লেখযোগ্য সেটা হল যে সময়টুকু আপনার বক্তব্যের জন্য নির্ধারিত হয়ে আছে সেটুকু সময়ের মধ্যে আপনার বক্তব্যের বিষয়বস্তুর উপর আপনি কেমন করে সুন্দরভাবে আলোকপাত করবেন। এটা বেশ সমস্যার ব্যাপার। এটা সমাধানের শ্রেষ্ঠ উপায় হল আপনার বক্তব্যকে খুব দ্রুত মনে মনে তৈরী করে ফেলা।

তাৎক্ষণিক বক্তব্য রাখার জন্য যেকোন পরিস্থিতিতে মানসিকভাবে প্রস্তুতি নেওয়ার চেষ্টা করুন। ঐ ধরনের কাজে সাফল্য পেতে গেলে বিষয়টি সম্বন্ধে সঠিক ভাবে চিন্তা করতে হবে। আর এই সঠিক ভাবে চিন্তা করার কাজটাই সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ এবং কঠিন। আগে থেকে শ্রোতাদের মানসিকতা উপলব্ধি করা বা মনকে সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করার দক্ষতা অর্জন করতে না পারলে কোন বক্তা তাৎক্ষণিক বক্তৃতার ক্ষেত্রে সফল হতে পারে না। সুতরাং এধরনের বক্তৃতার ক্ষেত্রে যোগ্যতা অর্জন করতে হলে ক্রমাগত অনুশীলন বা অভ্যাসের মাধ্যমে সেই দক্ষতা অর্জন করতে হবে।

এই বক্তৃতার কিছু সুবিধা আছে কারণ এটা স্বল্প কথায় শেষ করা যায় বলে আপনি খুব সহজেই নির্ধারিত করতে পারেন বক্তব্য বিষয় অর্থাৎ কোন্ বিষয়টি অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে উপযুক্ত হবে সেটা স্থির করতে আপনি কোন অসুবিধা বোধ করেন না। কিন্তু একটা বিষয়ে সর্বদা সতর্ক থাকার চেষ্টা করবেন। আপনি তৈরী হয়ে আসেন নি বলে কখনও শ্রোতাদের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করবেন না।

৩। যত শীঘ্র সম্ভব একটা উদাহরণের উল্লেখ করুন।

এমন ভাবে উদাহরণ দেওয়ার পিছনে তিনটি কারণ আছে।

১) আপনার বক্তব্যের পরবর্ত্তী বিষয়ের জন্য চিন্তা করার সুযোগ পাবেন। আর অভিজ্ঞতা এমনই অসাধারণ সহায়ক যে তাৎক্ষণিক বক্তৃতার সময়েও আপনার বক্তব্যের পরের কথাটা সঠিক সময়ে মনে পড়ে যাবে।

২) আপনি নিজেই এটা বেশ সহজেই অনুধাবন করতে পারবেন যে আপনার গোড়ার দিকের সমস্ত দুর্বলতা বা মানসিক বাধা দূর হয়ে গিয়ে কথা বলার উৎসাহ বোধ করছেন এবং আরো লক্ষ্য করবেন যে বক্তৃতা করতে করতে আপনি দারুণ ভাবে উদ্দীপ্ত হয়ে উঠেছেন।

৩) সহজেই আপনি শ্রোতাদের মধ্যে সাড়া জাগাতে পারবেন। শ্রোতাদের মনোযোগী করে তোলার সর্বোৎকৃষ্ট উপায় হল উদাহরণের উল্লেখ করা। এর সাহায্যে শ্রোতা এবং বক্তার মধ্যে একটা অদৃশ্য সেতু রচনা করা যায়।

৪। আপনার বক্তব্য যদি প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে তাহলে সেই প্রাণের স্পর্শের প্রভাব পড়বে আপনার বাইরের আকৃতিতে। আপনার চোখের দৃষ্টি হয়ে উঠবে স্বচ্ছ আর মুখমণ্ডলে ফুটে উঠবে ঔজ্জ্বল্য। আপনি হয়ত অনেক বক্তাকে বক্তৃতা দেবার সময় অঙ্গসঞ্চালন বা মুখভঙ্গী করতে দেখেছেন। এটা থেকে বোঝা যাবে যে শরীর এবং মন এ দুটোই অবিচ্ছেদ্য ভাবে সম্পর্কিত।

৫। আজই এই নীতিকে ব্যবহারযোগ্য করে তুলুন।

এমন কোন অবস্থার মুখোমুখি আপনি হতে পারেন যখন আপনাকে কিছু বলার জন্য কেউ সনির্বন্ধ অনুরোধ জানান অথবা আগে থেকে আপনাকে কোন ইঙ্গিত না দিয়ে পরবর্ত্তী বক্তা হিসাবে আপনার নাম ঘোষণা করে বসলেন।

এমন অবস্থায় আপনাকে স্থির ও শান্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে। এটা বিশেষ ভাবে মনে রাখবেন যে শ্রোতারা নিজেদের কথাই চিন্তা করেন। সুতরাং তাৎক্ষণিক বক্তৃতার জন্য উৎসাহী হয়ে উঠতে আপনি তিনটি উপায় অনুসরণ করতে পারেন।

১) সহজ স্বাভাবিকভাবে যদি আপনার বক্তব্য রাখতে চান ভুলে যাবেন না যে শ্রেতারা আপনার বক্তব্য শোনার জন্য অপেক্ষা করে আছেন। তাঁদের প্রসঙ্গে আপনি আলোচনা করবেন সমাজের কল্যানের জন্য তাঁরা কিভাবে ত্যাগ স্বীকার করেন ইত্যাদি।

২) কোন্ বিশেষ উদ্দেশ্য নিয়ে এই সভা অনুষ্ঠিত হচ্ছে সেটা একবার ভাল করে পরীক্ষা করে নিন। সেটা কোন রাজনৈতিক সভা না সাহিত্য বিষয়ক আলোচনা সভা।

৩) আপনার পূর্ববর্ত্তী বক্তা ইতিপূর্বে যে বক্তব্য রেখেছেন সেটাকে অনুসরণ করে কয়েকটি উদাহরণের উল্লেখ করুন। সেই মুহূর্ত্ত, সময় বা ক্ষণের জন্য যে বক্তৃতা দেওয়া হয় তাকেই বলা হয় তাৎক্ষণিক বক্তৃতা।

৬। তাৎক্ষণিক কোন কথার পরিবর্তে আপনার বক্তৃতা যেন তাৎক্ষণিক হয়।

তাৎক্ষণিক কথা এবং তাৎক্ষণিক বক্তৃতা—এই দুটো কথার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ একটি প্রভেদ আছে। সামঞ্জস্যহীন বা সঙ্গতিহীন আজেবাজে কিছু কথার অবতারণা করা সেই সময়েব জন্য সেটা তাৎক্ষণিক বক্তৃতার পর্য্যায়ভুক্ত নয়। আপনার বক্তব্য যখন প্রাসঙ্গিক, সঙ্গতি ও সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়ে উঠবে—তখন সেটাই হবে প্রকৃতপক্ষে তাৎক্ষণিক বক্তৃতা।

আপনি যদি একজন সুদক্ষ তাৎক্ষনিক বক্তা হতে চান তাহলে এই অধ্যায়ে যে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দেওয়া হয়েছে সেগুলো সঠিক ভাবে অনুসরণ করুন। যে সমস্ত কথা আপনি আপনার বক্তব্যের মাধ্যমে উপস্থাপিত করতে চান সে গুলোকে প্রথমে মনে মনে সাজিয়ে ফেলুন তারপর তাকে সুশ্রাব্য ভাষায় প্রকাশ করুন।

একাদশ অধ্যায়

কথা বলার রীতির পরিবর্তন ঘটান

সমস্ত পৃথিবীর মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ রাখার জন্য চারিটি পদ্ধতি আছে। আর এই চারিটি পদ্ধতির সাহায্যে আমাদের সার্বিক মূল্যায়ণ হয়।

সেগুলো হল ঃ

১) আমরা কে কি করি?

২) আমাদের কেমন দেখতে?

৩) আমরা কে কি বলি?

৪) আমরা কে কিভাবে বলি?

জনসংযোগের জন্য বক্তৃতা শিক্ষা দেওয়ার পাঠক্রম কার্যকরী করার সময় আমি প্রথমে মার্জিত কণ্ঠস্বর এবং প্রচুর অনুশীলন বা অভ্যাসের উপর যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করেছিলাম। এ ধরনের ব্যবস্থা বেশ কিছুদিন কার্য্যকরী করার পর আমি বুঝতে পারলাম যে এর সত্যিকারের কোন প্রায়োজন নেই। কারণ যাদের পক্ষে প্রতিদিন তিন চার ঘণ্টা সময় ব্যয় করা অসুবিধাজনক নয়

তাদের পক্ষে এটা করা সম্ভব। সাধারণ মানুষ যাঁরা জনসংযোগে আগ্রহী তাঁদের পক্ষে এতটা সময় ব্যয় করা সম্ভব হয় না। আমি বুঝেছিলাম ভগবান দত্ত কণ্ঠস্বরই সাধারণের পক্ষে উপযুক্ত। সঠিক সময়ে যে প্রকৃত সত্যটা উপলব্ধি করেছিলাম সেটাই আমার সৌভাগ্যের প্রতীক হিসাবে স্বীকৃত। পক্ষান্তরে আমি চেষ্টা শুরু করলাম বক্তাদের সাধারণ বক্তৃতা দেবার সময় ভয়-জড়তা-সংকোচ থেকে মুক্ত করার। এতে সুফল পেলাম আশ্চর্য্য রকমের, এবার আমরা বক্তার কর্ত্তব্য বিষয়ে আলোচনা করব।

১। নিজের সম্বন্ধে সচেতনতা ত্যাগ করুন

আমরা আমাদের পাঠক্রমে একটা বিশেষ অধ্যায় সংযোজন করেছি আর সেটা হল বয়স্ক আত্মসচেতন মানুষদের মুক্ত ভাবনার মানুষে পরিণত করতে। সেজন্য ক্লাসের সমস্ত সভ্যদের কাছে আমার বিনীত অনুরোধ তাঁরা যেন তাঁদের নিজেদের বিষয়ে সচেতনতা বর্জন করে মুক্ত হয়ে বাইরে বেরিয়ে আসার চেষ্টা করেন। এরকম করলে সারা পৃথিবীর মানুষ তাদের আপন করে কাছে টেনে নেবে। মার্শাল বাকের উক্তিটি এ প্রসঙ্গে প্রযোজ্য। তিনি বলেছেন, কথাটা শুনতে যতটা সহজ কাজে লাগানো তার থেকে অনেক বেশী কঠিন। শুধুমাত্র শারীরিক কাঠিন্য বজায় থাকে না কাঠিন্য বজায় থাকে মনের দিকে থেকে। এটা একটা বেশ বড় ধরনের অন্তরায়।

শ্রোতাদের সামনে স্বাভাবিক থাকা যে খুব সহজ ব্যাপার নয় এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নেই। অভিজ্ঞ অভিনেতাদের ক্ষেত্রে এ তত্ত্বটি আদৌ প্রযোজ্য নয়। এটা তাঁরা জেনেও জানেন না। যখন আপনার বয়স ছিল তিন কি চার তখন আপনি কোন মঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে স্বাভাবিক ভাবে কথা বলেছেন। কিন্তু আপনার চব্বিশ বছর বয়সে কোন মঞ্চের উপর উঠে কথা বলার সময় আপনার কি ধরনের অভিজ্ঞতা হয়েছিল? চার বছরের স্বাভাবিকতা কি আপনার চব্বিশ বছর বয়সেও অপরিবর্ত্তিত থাকবে?

পরিণত বয়সের মানুষদের বক্তৃতা শিক্ষা দেওয়ার কাজটি যে অত্যন্ত কঠিন তা বলার অপেক্ষা রাখে না। এইধরনের শিক্ষাক্রমে আমি অনেক সদস্য বক্তাকে তাঁদের বক্তব্যের মাঝখানে থামিয়ে দিয়ে বলেছি, দয়া করে স্বাভাবিক ভাবে কথা বলুন। শিক্ষা দেবার ব্যাপারে আমি সফল হতে পারব কিনা এই সন্দেহ এবং দুশ্চিন্তা নিয়ে আমি অনেকদিন বাড়ী ফিরেছি।

আমাদের ক্লাসের পাঠক্রমে বক্তৃতা শিক্ষা প্রসঙ্গে আমি ক্লাসের সদস্যদের তাদের বক্তব্যের মধ্যে সময় সময় অভিনয় সূচক ভঙ্গী করার পরামর্শ দিই। দলে দলে মানুষ কেন নাটক থিয়েটার বা সিনেমা দেখতে যায় বলতে পারেন? কারণ তারা তাদেরই মত মানুষকে ভয়, দ্বিধা, সংকোচের খোলস থেকে বেরিয়ে স্বাধীন ভাবে খোলা মনে আনন্দ, আবেগ, উচ্ছ্বাস প্রকাশ করতে দেখতে চায়।

২। অপরকে নকল করার মনোভাব এড়িয়ে চলুন।

যে সমস্ত বক্তা সুন্দর কথা বলেন এবং নিজেকে প্রকাশ করতে বিন্দুমাত্র সংকোচ বোধ করেন না এবং যাঁরা শ্রোতাদের সামনে বেশ স্বাভাবিক তাঁদের আমরা আন্তরিক ভাবে প্রশংসা করি।

প্রথম মহাযুদ্ধের অল্প কিছুদিন পরে লন্ডনে আমার সঙ্গে সাক্ষাৎ হয় দুই ভাই স্যার রস ও স্যার কিথ স্মিথের। অস্ট্রেলিয়া সরকারের ঘোষিত পঞ্চান্ন হাজার ডলার মূল্যের পুরস্কারের অর্থ

তাঁরা জিতে নেন। তাঁদের এই অসাধরণ সাফল্যে সমস্ত ব্রিটিশ সাম্রাজ্যে সাড়া পড়ে গিয়েছিল। ব্রিটেনের রাজা তাঁদের নাইট উপাধিতে ভূষিত করেন।

একজন বিখ্যাত ক্যামেরাম্যান তাঁদের নিয়ে একটি চলচ্চিত্র নির্মান করেন। তাঁদের আমি সচিত্র একটি প্রামান্য কথিকা লিখতে সাহায্য করেছিলাম। তাঁরা দীর্ঘদিন যাবৎ সেটা নিয়ে চর্চা করেছিলেন।

তাঁরা প্রায় অর্ধেক পৃথিবী একসঙ্গে ভ্রমন করেছেন। তাঁরা বক্তব্য রাখেন একই রকমের তবুও যেন মনে হয়েছিল একের থেকে অন্যেরটা অনেকটাই আলাদা।

শুধুমাত্র কথার মালাগাঁথা ছাড়াও যেটা সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ সেটা হল বাচনভঙ্গী। যে রঙে রসে পূর্ণ থাকে বক্তার বক্তব্য সেটাই সবথেকে মূল্যবান। আপনি যেটা বলেন তার থেকে বেশী আকর্ষণীয় এবং গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে আপনার বাচনভঙ্গী অর্থাৎ আপনি কিভাবে সেটা বলেন।

খ্যাতনামা রুশ চিত্রশিল্পী ব্রুলফ একসময় তাঁর এক ছাত্রের আঁকা ছবির ত্রুটি সংশোধন করেছিলেন। ছবিতে অনেকখানি পরিবর্ত্তন লক্ষ্য করে ছাত্রটি অত্যন্ত অবাক হয়ে বলেছিল একটা আঁচড়েই আপনি ছবিটাকে সম্পূর্ণ বদলে দিয়েছেন। ব্রুলফ জবাবে বলেছিলেন, "আঁচড় থেকে শিল্পের সৃষ্টি হয়" বক্তৃতার ক্ষেত্রে একই নীতি প্রযোজ্য।

হেনরী ফোর্ড বলেছেন সমস্ত ফোর্ড একই রকমের কিন্তু দুজন ফোর্ডের মধ্যে পার্থক্য থাকে। প্রতিটি নূতন জীবন নূতন সূর্য্যের আলোয় উজ্জ্বল। অতীতে এটা ছিল না ভবিষ্যতেও আর হবে না। সুতরাং প্রতিটি তরুণের উচিত নিজেদের জন্য স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য তৈরী করা। যে বৈদ্যুতিক শক্তি একটি মানুষের মধ্যে অন্তর্নিহিত থাকে তাকে জাগ্রত করার মধ্য দিয়ে তার বৈশিষ্ট্য প্রকাশ পায়।

জনসংযোগের ক্ষেত্রেও এই নীতি প্রযোজ্য। আপনার নিজের মত একটি মানুষও আপনি খুঁজে পাবেন না। কোটি কোটি মানুষের আছে হাত, পা, চোখ কান নাক। কিন্তু আপনার নিজস্ব বৈশিষ্ট্যেই আপনি স্বতন্ত্র। আপনার দ্বিতীয় অস্তিত্ব আর একটি থাকতে পারে না। তেমনি সহজ স্বাভাবিক ভাবে যখন আপনি বক্তব্য রাখবেন তখন আপনার স্বাতন্ত্র্য বজায় থাকবে। আপনার মত করে দ্বিতীয় আর একজন কেউ বলতে পারবে না।

অলিভার লজ ছিলেন একজন সুদক্ষ বক্তা। আর একজন অসাধারণ খ্যাতি সম্পন্ন বক্তা লয়েড জর্জের মত তাঁর ছিল টাক এবং দাড়ি। কিন্তু বক্তৃতার ক্ষেত্রে অলিভার লজ যদি লয়েড জর্জ কে নকল করতেন তাহলে তিনি একজন খ্যাতিমান বক্তা হিসাবে স্বীকৃতি পেতেন না।

আব্রাহম লিঙ্কন ও সিনেটর স্টিফেন এ, ডগলাস দুজনের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য ছিল স্বতন্ত্র। ১৮৫৮ সালে আমেরিকায় যে বিতর্কের কাহিনী ইতিহাসের পৃষ্ঠায় অমর হয়ে আছে তা সম্ভবত তাঁদের দুজনের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয়েছিল।

ডগলাস ছিলেন একজন সংস্কৃতি সম্পন্ন মানুষ। লিঙ্কন ছিলেন তাঁর বিপরীত। ডগলাসের কথা বার্ত্তা চাল চলন ছিল যথেষ্ট রুচিসম্মত। কিন্তু লিঙ্কনের মধ্যে রুচিবোধের অভাব ছিল। ডগলাসের মধ্যে কোন রসবোধ ছিলনা। কিন্তু লিঙ্কন ছিলেন পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ রসজ্ঞ ব্যক্তি। ডগলাসকে খুব কমই হাসতে দেখা যেত কিন্তু লিঙ্কন সবসময় হেসে হেসে দৃষ্টান্তের উল্লেখ করে কথা বলতেন। ডগলাস চিন্তা করতেন অত্যন্ত দ্রুত। কিন্তু লিঙ্কন ছিলেন ধীরস্থির এবং সিদ্ধান্ত নিতেন অনেক চিন্তাভাবনা করে।

চারিত্রিক বৈশিষ্ট এবং স্বভাব প্রকৃতিতে দুজন সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র এবং বিপরীত মেরুর মানুষ হলেও দুজনেই তাঁরা শ্রোতাদের কাছে অত্যন্ত প্রিয় বক্তা হয়ে উঠেছিলেন। নিজস্ব বৈশিষ্ট্যের গুণে

তাঁদের প্রত্যেকে শ্রোতাদের চিত্ত জয় করে নিয়েছিলেন। একজন অপরজনের অনুকরণ করার চেষ্টা করেন নি।

৩। শ্রোতাদের সঙ্গে কথা বলুন ঃ—

মানুষ যেভাবে কথা বলে সেরকম সহজ স্বাভাবিক ভঙ্গীতে কথা বলুন। এ প্রসঙ্গে একটা উদাহরণের উল্লেখ করতে পারি। আমি একবার সুইজারল্যাণ্ডের আল্পস পর্বতের কাছে মুরেন গ্রীষ্মাবাসে কয়েকটা দিন কাটিয়েছিলাম। আমি যে হোটেলে ছিলাম—সেটা লন্ডনের নেকাম নামে একটি সংস্থার দ্বারা পরিচালিত। সেজন্য তাঁরা গ্রীষ্মাবাসের অতিথিদের জন্য মাঝে মাঝে বিভিন্ন বিষয়ের উপর বক্তব্য রাখার জন্য বক্তৃতা তৈরী করে পাঠিয়ে দিতেন। অতিথিদের মধ্যে একজন ছিলেন বিখ্যাত ঔপন্যাসিক। তাঁর বক্তৃতার বিষয় স্থির করা হয়েছিল—'উপন্যাসের ভবিষ্যত'। ওই টপিকটা সম্বন্ধে যে ঔপন্যাসিক ভদ্রমহিলার বিশেষ কোন ধারণা নেই এবং ঐ বিষয়ে বক্তব্য রাখতে তাঁর যে বিন্দুমাত্র আগ্রহ নেই সে কথা তিনি অস্বীকার করেন নি। যাহোক লেখা বক্তৃতাটা এক নজর দেখে নিয়ে কতকগুলো পয়েন্ট নোট করে নিলেন। তারপরে উঠে দাঁড়ালেন মঞ্চের উপর। কিন্তু শ্রোতাদের দিকে দৃকপাত না করে কখনও কাগজের দিকে কখনও মেঝের উপর কখনও মাথার উপরের দিকে তাকিয়ে অতি প্রাচীন এক ভঙ্গীতে কিছু সময় ধরে তিনি যে কি মাথা মুন্ড বলে গেলেন তিনি তা নিজেই বুঝতে পারলেন না।

এ ধরনের উপস্থাপনা কখনও বক্তৃতা দেবার পদ্ধতি হিসাবে বিবেচিত হয়না। এটা হল নিজের মনের সঙ্গে কথা বলা। এর ফলে শ্রোতাদের সঙ্গে কোন যোগসূত্র স্থাপন করা সম্ভব হয়না—যেটা সফল বক্তৃতার ক্ষেত্রে একান্তভাবে আবশ্যক। শ্রোতাদের বুঝতে দিতে হবে যে বক্তব্যের মাধ্যমে একটা যোগসূত্র রাখা হচ্ছে। বক্তার সঙ্গে শ্রোতাদের হৃদয়ের একটা সংযোগ সৃষ্টি করা হচ্ছে। যে বক্তৃতার কথা আগেই উল্লেখ করা হয়েছে তেমন বক্তৃতা দেওয়া যায় কোন মরুভূমির ঊষর নির্জন প্রান্তরে। জনসমক্ষে এ ধরনের বক্তৃতা সম্পূর্ণ মূল্যহীন।

নেভাদা মাইনিং স্কুলে মার্ক টোয়েন যখন তাঁর বক্তব্য রাখছিলেন শ্রোতাদের সামনে তখন শ্রোতাদের মধ্য থেকে একজন প্রশ্ন করেছিল, "আপনার স্বাভাবিক কণ্ঠস্বর কি এটাই?" শ্রোতারা চান আপনার সহজ স্বাভাবিক কণ্ঠস্বর। আর এটা অর্জন করা যায় একমাত্র অনুশীলন বা অভ্যাসের সাহায্যে। কোন ভুল-ত্রুটি থাকলে সেটা সংশোধন করে নেবার চেষ্টা করবেন। এরপর কল্পনা করুন আপনি শ্রোতাদের সঙ্গে কথাবার্ত্তা বলছেন। শ্রোতারা আপনাকে প্রশ্ন করছে আর আপনি তার উত্তর দিচ্ছেন। যে কোন বিষয়ের প্রশ্ন হতে পারে সেগুলো।

এক সময়, সুপ্রসিদ্ধ বক্তা স্যার অলিভার লজকে, 'পরমাণু ও পৃথিবী' সম্পর্কে বক্তব্য রাখতে বলেছিলাম। লক্ষ্য করেছিলাম তার বক্তৃতার সময় তিনি সম্পূর্ণ মগ্ন একাত্ম হয়ে গেছেন তাঁর বক্তব্যের মধ্যে।

শ্রোতাদের সামনে এমনভাবে আপনার বক্তব্যকে উপস্থাপিত করবেন না যাতে শ্রোতারা বুঝতে পারেন যে আপনি আগে থেকে প্রস্তুত হয়ে এসেছেন। আপনার উপস্থাপনা হতে হবে সহজ স্বাভাবিক যাতে শ্রোতারা বিন্দুমাত্র ধারণা না করতে পারেন যে আপনি পূর্ব প্রস্তুতি নিয়ে এসেছেন। আদর্শ একজন বক্তা এ ধরনের কাজ করেন না।

৪। আপনার কথার মধ্যে মন-প্রাণ ঢেলে দিন

আপনার নিজেরই চেষ্টার সাহায্যে আপনি আগ্রহী হয়ে উঠতে পারেন। আবেগের বশবর্ত্তী হয়ে যখন কেউ কিছু করে তখন সে নিজের অন্তর্নিহিত সত্তার দ্বারা পরিচালিত হয়, তখন আবেগের প্রভাবে সমস্ত বাধা অপসারিত হয়। তখন বক্তার মধ্যে পরিস্ফুট হয় স্বতস্ফূর্ত্তভাব এবং স্বাভাবিকতা। তখন আপনার কণ্ঠস্বর শুনলে বোঝা যায় আপনি আপনার বক্তব্যে সমস্ত মনপ্রাণ ঢেলে দিয়েছেন।

একবার ডীন ব্রাউন লন্ডনে বক্তৃতা দেওয়ার সময় এক বক্তৃতা প্রসঙ্গে উল্লেখ করতে গিয়ে বলেছিলেন "আমার এক বন্ধু লন্ডনে এক গীর্জার ধর্ম্মীয় অনুষ্ঠানে তাঁর বক্তৃতার মাধ্যমে যে সুন্দর মনোগ্রাহী বর্ণনা দিয়েছিলেন তা আমার কাছে চিরস্মরণীয় হয়ে থাকবে। বন্ধু জর্জ ম্যাকডোনাল্ড ধর্ম্মীয় বিশ্বাস সম্বন্ধে যে বক্তৃতা দিয়েছিলেন তাতে আমার বিস্ময়ের সীমা ছিলনা। তাঁর বক্তব্যের মধ্যে যেন সমস্ত হৃদয়ের আবেগ উৎসারিত হয়ে উঠেছিল।

সাধারণ পর্য্যায়ের বক্তারা-বক্তৃতার ক্ষেত্রে সহজ পদ্ধতি বা নিয়ম শিখতে চান।

এডমাণ্ড বার্কের নাম হয়ত আপনাদের মধ্যে অনেকেই শুনেছেন। তিনি যুক্তিপূর্ণ এবং সুন্দর ভাষাযুক্ত বহু বক্তৃতা রচনা করেছিলেন। আজকাল অধিকাংশ কলেজে সেগুলো উচ্চমানের পাঠক্রমের অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। অথচ সবথেকে আশ্চর্য্যের বিষয় বক্তা হিসাবে তিনি মোটেই সফল হতে পারেননি। সে সমস্ত অমূল্য বক্তৃতা সম্ভার তিনি শ্রোতাদের কাছে পরিবেশন করতে গিয়ে সম্পূর্ণ ব্যর্থ হতেন।

সেজন্য 'হাউস অব কমন্স'—সভায় তাঁকে সান্ধ্যভোজের ঘণ্টা হিসাবে অভিহিত করা হত। বার্ক যখন বক্তৃতা করার জন্য মঞ্চের উপর উঠে দাঁড়াতেন তখন তাঁর কাশি শুরু হয়ে যেত এদিকে অন্যান্য সদস্যরা আরাম করে বসে ঝিমুতে আরম্ভ করতেন।

৫। ভাষা ও ব্যাকরণে জ্ঞান অর্জন করুন ঃ—

মার্ক টোয়েন কিভাবে সুন্দর সুখশ্রাব্য ভাষা আয়ত্ত করেছিলেন বলতে পারেন? তিনি মিশৌরী থেকে নেভাদা পর্য্যন্ত ধীর গতির যানবাহনে ভ্রমণ করতেন। এইভাবে ঘুরে বেড়ানোর সময় তাঁর পক্ষে বেশী মালপত্র সঙ্গে নেওয়া সম্ভব হত না। এ ধরনের অসুবিধা সত্ত্বেও তিনি বিশাল আকারের একখানি ওয়েবস্টারের ডিক্সনারী সর্বদা সঙ্গে রাখতেন। কারণ তিনি চাইতেন ভাষাকে নিখুঁত এবং নির্ভুল ভাবে আয়ত্ত করতে।

পিট ও লর্ড চ্যাথামের অভিধান পাঠের বাতিক ছিল। তাঁরা প্রায় ডিক্সনারী গুলোকে কণ্ঠস্থ করে ফেলেছিলেন। বিখ্যাত বক্তা ও লেখকেরা এ ধরনের পদ্ধতি গ্রহণ করেন।

আমেরিকার প্রেসিডেন্ট উইলসন ইংরেজী ভাষায় সুপণ্ডিত ছিলেন। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় আমেরিকার পক্ষ থেকে জার্ম্মানীর বিরুদ্ধে তিনি যে যুদ্ধ ঘোষণা করেছিলেন তাঁর রচনা করা সেই ঘোষণা পত্র সাহিত্যের ক্ষেত্রে অমর স্থান লাভের যোগ্য। তিনি কিভাবে চূড়ান্ত নৈপুন্যের সঙ্গে ভাষা আয়ত্ত করেছিলেন সে সম্বন্ধে তিনি নিজেই একটা বিবৃতি দিয়েছিলেন। তিনি বলেছিলেন "পরিবারের কেউ ভুল উচ্চারণ করুক আমার বাবা কখনও সেটা সহ্য করতেন না। কেউ কোন ভুল করলেই তিনি সেটা শুদ্ধ করে দিতেন। আমরা যখন নিজেদের মধ্যে কথাবার্ত্তা বলতাম বা

কোন বিষয়ে আলাপ আলোচনা করতাম—তিনি নূতন নূতন শব্দ ব্যবহার করতে উৎসাহ দিতেন এবং সেগুলো মনে রাখতে উপদেশ দিতেন।"

সুতরাং বক্তা সর্বদা চেষ্টা করবেন ভাষা সম্বন্ধে জ্ঞান অর্জন করতে। সেক্ষেত্রে অভিধানগুলো তাঁকে যথেষ্ট সাহায্য করবে।

৬। আপনার কণ্ঠস্বরকে বলিষ্ঠ অথচ নমনীয় ও মাধুর্য্যপূর্ণ করে তুলুন

আমরা যখন শ্রোতাদের সামনে দাঁড়িয়ে আমাদের বক্তব্য পরিবেশন করি—তখন আমরা ব্যবহার করি আমাদের কণ্ঠস্বর এবং শারীরিক দিক থেকে আকর্ষনীয় কিছু ভঙ্গী। কখনও হাত নেড়ে, কাঁধ নাচিয়ে, ভ্রূ উঁচু করে আমরা কণ্ঠস্বর উঁচু বা নীচু পর্দায় ওঠানামা করাই এবং কখনও ধীর আবার কখনও বা দ্রুতলয়ে কথা বলি। এর সমস্তটাই আবেগের সঙ্গে সম্পর্কিত। সুতরাং যে বিষয়ে আমাদের সম্যক ধারণা থাকে সে বিষয়ে বক্তব্য রাখতে পারলে আমরা নিশ্চয় সফল হতে পারব। আর সেই কারণেই আমরা শ্রোতাদের সঙ্গে একাত্ম হতে উৎসাহ বোধ করি।

যৌবনে পদার্পন করার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মধ্যে তারুণ্যের দৃপ্ততা এবং সতস্ফূর্ত্তভাব প্রকাশ পায়—তখনই কণ্ঠস্বরের দৃঢ়তা ও মাধুর্য্যের উপর আমরা অনেকটাই নির্ভর করতে পারি। শ্রোতাদের সঙ্গে সংযোগ সৃষ্টির এটাই হল সর্বোৎকৃষ্ট মাধ্যম।

সাধারণভাবে আমাদের কণ্ঠস্বরকে উঁচু বা নীচু পর্দায় ওঠানামা করাতে পারি। সেজন্যই সম্ভবত বক্তৃতা করার সময় আমাদের অজ্ঞাতে এ বিষয়ে আমরা সতর্কতা অবলম্বন করতে পারি না। সুতরাং সর্বদা স্বাভাবিকতা বজায় রেখে আমাদের বক্তব্য পরিবেশন করা প্রয়োজন।

বক্তৃতার ক্ষেত্রে নিজেকে তৈরী করার জন্য—কণ্ঠস্বরের ওঠানামা—কথা বলার গতি, ইত্যাদির পরিপ্রেক্ষিতে বিষয়টিকে সুন্দর একটি উপায় হিসাবে চিহ্নিত করা যেতে পারে। বন্ধু বান্ধব বা একটা টেপ রের্কডারের সাহায্যেও এটা করা যায়। তাছাড়া এ ব্যাপারে একজন দক্ষ বা অভিজ্ঞ বক্তার যদি সাহায্য পাওয়া যায় তাহলে তো কোন কথাই নেই। কেবলমাত্র বক্তৃতা বিষয়ক কতকগুলো বই পড়ে—এ বিষয়ে পারদর্শী হওয়া কোন মতেই সম্ভব নয়। সেজন্য প্রয়োজন একাগ্র অনুশীলন ও অভ্যাসের নতুবা শ্রোতাদের সামনে সমস্যা বা অসুবিধার সৃষ্টি হবে।

দ্বাদশ অধ্যায়

বক্তা উপস্থিত হয়ে পরিচিত হন এবং পুরস্কার গ্রহণ করেন

শ্রোতাদের সামনে যখন আপনাকে কিছু বলার জন্য অনুরোধ করা হয়। তখন আপনি এমন কোন বক্তাকে শ্রোতাদের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিতে পারেন---যাঁর বক্তৃতা শুনে শ্রোতারা মুগ্ধ হন। আপনি হয়ত সেখানে কোন প্রতিষ্ঠানের প্রতিনিধি হিসাবে আমন্ত্রিত হয়েছেন। যাহোক, এই অধ্যায়ে কিভাবে বক্তার পরিচয় দিতে হয় সে বিষয়ে আলোকপাত করব। তাছাড়া নিজে উপস্থিত থেকে কিভাবে সহজ স্বাভাবিক ভাবে পুরস্কার নেবেন সে সম্বন্ধে কয়েকটি মূল্যবান সূত্র দেব।

জন ম্যাসন ব্রাউন একজন সুদক্ষ বক্তা এবং সুপ্রসিদ্ধ লেখক। সারা দেশে যাঁরা হৃদয়স্পর্শী এবং মনোগ্রাহী বক্তৃতা দিয়ে জনপ্রিয়তা লাভ করেছিলেন তিনি তাঁদের অন্যতম। এক রাত্রিতে তিনি যেখানে বক্তৃতা দিতে যান এক ভদ্রলোক তাঁকে সেখানে পরিচয় করিয়ে দেবেন বলে স্থির

করেন। ভদ্রলোক ব্রাউনকে বললেন, "আপনি যে বিষয়ে আপনার বক্তব্য রাখার জন্য তৈরী হয়েছেন—তা নিয়ে মোটেই উদ্বিগ্ন হবেন না। এখন স্বচ্ছন্দে শান্ত মনে খানিকটা রিল্যাক্স করুন। তৈরী করা বক্তব্য পরিবেশনের পক্ষপাতী নই আমি। এতে বিশেষ কোন লাভ হয়না বরং আপনার বক্তৃতার মাধুর্য্য নষ্ট হয়ে যায়। আমি যখন বক্তৃতা দিই সারাক্ষণ আমি চমৎকার একটা প্রেরণা পাই। ফলে আমি কখনও ব্যর্থ হই না।"

মিঃ ব্রাউন ভদ্রলোকের এমন সুন্দর উপস্থাপনাতে মুগ্ধ হয়ে গেলেন। তিনি ভাবলেন-ভদ্রলোক যখন তাঁকে পরিচয় করিয়ে দেবেন তখন নিশ্চয়ই খুব চমৎকার হবে তাঁর পরিবেশনা। কিন্তু যে ব্যাপারটা ঘটল-সেটার বর্ণনা দিতে গিয়ে "অ্যাকাস্টমড্ এ্যাজ আই এ্যাম," গ্রন্থে বললেন তাঁর বন্ধু শুরু করলেন এইভাবে, "উপস্থিত ভদ্রমোহদয়গণ, একটা বিশেষ ব্যাপারে আপনাদের মনোযোগ আকর্ষণ করছি। আপনাদের জন্য কিছু দুঃসংবাদ বহন করে এনেছি। এটা স্থির ছিল যে আইজ্যাক এস ম্যাসন আপনাদের সামনে তাঁর অপূর্ব মনোগ্রাহী বক্তৃতা পরিবেশন করবেন কিন্তু দুর্ভাগ্যবশতঃ অসুস্থতার জন্য তিনি আজ আপনাদের সামনে উপস্থিত হতে পারেন নি। (হাততালি) এরপর আমরা সেনেটর ব্রেডরিজকে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাই কিন্তু তিনি একজন অত্যন্ত কর্ম্মব্যস্ত মানুষ। (হাততালি) শেষ পর্য্যন্ত কানসাস শহরের ডঃ লয়েড গ্রোগানকে এখানে আসার জন্য সনির্বন্ধ অনুরোধ জানাই (হাততালি)। কিন্তু... শেষ মূহুর্ত্তে আমরা আপনাদের সামনে জন ম্যাসন ব্রাউন কে বক্তা হিসাবে উপস্থিত করতে চাই।"

মিঃ ব্রাউন এই সাংঘাতিক ব্যাপার দেখে মন্তব্য করেছিলেন। "অনুপ্রেরনাদাতা সেই ভদ্রলোক যে আমার নামটা উল্লেখ করতে পেরেছিলেন সেটাই আমার পরম সৌভাগ্য।"

ব্যাপারটা ভীষণভাবে খারাপ হতে পারত। তিনি শ্রোতাদের সঙ্গে বক্তার এইভাবে পরিচয় করিয়ে দিতে গিয়ে মারাত্মক প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে বসলেন। পরিচয় পর্বের কাজ শেষ করতে গিয়ে সভার কর্ত্তৃপক্ষ এভাবে ব্যর্থ হলেন—একই সঙ্গে মারাত্মক ক্ষতি করে বসেন বক্তা ও শ্রোতার।

পরিচয় করানোর পিছনে থাকবে একটা উদ্দেশ্য যার সাহায্যে যোগসূত্র তৈরী হয় শ্রোতা ও বক্তার মধ্যে। একটা বন্ধুত্বপূর্ণ বাতাবরণ সৃষ্টি হয় এবং একাত্মতা গড়ে ওঠে উভয় পক্ষের মধ্যে। সকলের কাছে এটা একটা জ্ঞাতব্য বিষয় যে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার উদ্দেশ্য যদি বক্তৃতার মুখবন্ধ হয় তাহলে সেটা হবে অনেক মূল্যবান। কিন্তু অজ্ঞতার জন্য ব্যাপারটাতে অনেকে গুরুত্ব আরোপ করেন না।

'পরিচিত' শব্দটি লাতিন ভাষা থেকে উৎপত্তি হয়েছে। এই শব্দটির তাৎপর্য্য হল ভিতরের কথা জানানো। অর্থাৎ যে বক্তাকে পরিচিত করানো হবে—শ্রোতারা যেন তাঁর ভিতরের কথা জানতে পারেন। এর ফলে শ্রোতার মনে বক্তার সম্বন্ধে আগ্রহ তৈরী হবে। যে বিষয়ে বক্তব্য পরিবেশন করা হবে শ্রোতারা যেন অনুধাবন করতে পারেন, বক্তা সেই বিষয়ের উপযুক্ত। কথাটাকে অন্য ভাবে ব্যাখ্যা করে বলা যায় যে পরিচয়ের অর্থ হল বিষয়বস্তু এবং বক্তা উভয়কেই শ্রোতাদের কাছে একই সঙ্গে বিক্রী করা আর যতদূর সম্ভব দ্রুত এই কাজটা করা প্রয়োজন।

কিন্তু কার্য্যক্ষেত্রে কি এ ধরনের কাজ করা হয়? কখনই না, নব্বই শতাংশ ক্ষেত্রে এটা করা হয় না। প্রতিটি পরিচয় পর্ব হয়ে ওঠে দুর্বল এবং অকার্য্যকর। বক্তৃতার ক্ষেত্রে হয়ত অনেক সমস্যার সমাধান হতে পারত সঠিকভাবে এই কাজটা করতে পারলে।

১। আপনার বক্তব্য বিষয়ে নিজেকে ভালভাবে প্রস্তুত রাখুন ঃ—

পরিচয় জ্ঞাপক বক্তৃতা খুব বেশী বড় না হলেও এতে হয়ত মিনিট পাঁচেক সময় লাগতে পারে। তবু এটার সম্বন্ধে ভালভাবে প্রস্তুতি নিতে হবে। প্রাথমিক পর্য্যায়ে বিষয় নির্বাচন করা এবং আনুষঙ্গিক প্রয়োজনীয় জিনিস সংগ্রহ করার দায়িত্ব আপনার। এটা থাকবে তিনটে বিষয়ের অন্তর্ভুক্ত। (১) বক্তার বক্তব্য বিষয়, (২) নির্দ্দিষ্ট বিষয়ে বক্তব্য রাখার জন্য বক্তার যোগ্যতা এবং (৩) বক্তার নাম। আর একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের উল্লেখ করা যেতে পারে। সেটা হল—বক্তার নির্বাচিত বিষয় কেন শ্রোতাদের কাছে গ্রহণযোগ্য হবে?

বক্তৃতার শিরোনাম সম্বন্ধে এবং বক্তা ঐ বিষয়ে বক্তব্য রাখতে যে যোগ্যতা অর্জন করেছেন—এই দুটি বিষয়ে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে। পরিচয় দেওয়ার মধ্যে যদি কোন ত্রুটি থাকে—তাহলে সেটা বক্তার কাছে চূড়ান্ত ভাবে বিরক্তিকর হয়ে ওঠে। এ থেকে এমন ধারণা হতে পারে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে বক্তৃতায় বক্তার যেন কোন অধিকার নেই। বক্তার সম্বন্ধে সঠিকভাবে সবকিছু জানা থাকলে এটাকে বাদ দেওয়া যায়। সেক্ষেত্রে বক্তব্য বিষয়ে বিশেষ কিছু বলার প্রয়োজন হয় না। আপনি যদি বক্তাকে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার দায়িত্বে থাকেন তাহলে আপনাকে অবশ্য জেনে নিতে হবে বক্তৃতার শিরোনাম। আর সেটাকে যথাযোগ্য ভাবে উপস্থাপিত করতে হবে শ্রোতাদের আগ্রহী করে তোলার জন্য। সম্ভব হলে বক্তার কাছ থেকে আপনি সরাসরি কালেক্ট (Collect) করে নেবেন। এ বিষয়ে যদি অনিবার্য্য কারণবশতঃ অন্য কারোর মুখাপেক্ষী হতে হয়—তাহলে সেটা নোট করে নিয়ে বক্তার কাছ থেকে একবার মিলিয়ে নিন।

আপনার কাছে যেটা সব থেকে বেশী গুরুত্বপূর্ণ তা হল বক্তার গুণ বা যোগ্যতা সম্বন্ধে সঠিক এবং নির্দ্দিষ্ট একটি ধারণা। বক্তা একজন বিখ্যাত মানুষ হলে তাঁর সম্বন্ধে সংবাদ সংগ্রহ করা আদৌ কঠিন হবে না। বক্তার জীবন সম্পর্কে সঠিক তথ্যগুলো আপনাকে জেনে নিতে হবে, তাঁর গুণাবলী, তাঁর যোগ্যতা, তাঁর ব্যক্তিত্ব, তাঁর বক্তব্য বিষয়ে সঠিক ধারণা ইত্যাদি।

এ প্রসঙ্গে একটা উদাহরণের উল্লেখ করা যেতে পারে। এক সময় বিখ্যাত আইরিশ কবি, ডব্লিউ বি ইয়েটসকে পরিচয় করিয়ে দিতে দেখেছিলাম একজন খ্যাতনামা বক্তাকে। ইয়েটস নিজের কবিতা পাঠ করবেন—এটাই স্থির ছিল। ইয়েটস তাঁর অমূল্য কাব্য রচনার জন্যে নোবেল পুরস্কার জয়ের গৌরব অর্জন করেছিলেন। শ্রোতাদের মধ্যে ন্যূনতম দশ শতাংশ জানত না নোবেল পুরস্কারের মর্য্যাদা কি এবং তার মূল্য কতখানি। এ বিষয়ে প্রথমেই স্পষ্টভাবে আলোকপাত করা উচিত ছিল। কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় সে প্রসঙ্গে একটি শব্দও উচ্চারণ না করে সভাপতি গ্রীক কাব্য এবং পৌরাণিক কাহিনীর উপর অপ্রয়োজনীয় এবং গুরুত্বহীণ একটা বক্তব্য রাখলেন।

পরিচয় করানোর সময় অনেক ক্ষেত্রে কর্তৃপক্ষ বক্তার সঠিক নামের পরিবর্ত্তে ভুল নাম বলে থাকেন। জন ম্যাসন বলেছেন অনেক সময় অনেক সভা বা অনুষ্ঠানে তাঁর ভুল নাম বলার জন্য হাস্যকর পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়েছে। কানাডার বিখ্যাত কমেডি সাহিত্যের স্রষ্টা 'স্টিফেন লীয়াক' তাঁর একটা গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন যে—তাঁকে পরিচয় করানোর সময় এইভাবে বলা হয়—"অনেকেই আজকের এই সভায় উপস্থিত হয়েছেন মিঃ লিয়য়েডের অসাধারণ মনোগ্রাহী বক্তৃতা শোনার জন্য। মিঃ লীয়য়েডের নাম কে না শুনেছেন? তিনি আমাদের সঙ্গে একান্ত আন্তরিকভাবে পরিচিত। এখানে লক্ষ্য করুন—সঠিক নাম 'লীয়াকে'র পরিবর্ত্তে হয়েছে লীয়য়েড।

তাহলে পরিচয় করানোর সময় কি ধরণের কথা বলা দরকার সে বিষয়ে নীচে একটি নমুনার উল্লেখ করা হল—

আমাদের বক্তা মিঃ এক্স নিজের বক্তব্য বিষয়ে দক্ষ এবং অভিজ্ঞ। তাঁর মনোগ্রাহী বক্তৃতা শোনার জন্য আমরা অধীর আগ্রহ নিয়ে অপেক্ষা করছি। তিনি শুধু আমাদের সম্মান রক্ষা করতে অনেক দূর থেকে এসেছেন বক্তৃতা দেওয়ার জন্য।

২। পরিচয় জ্ঞাপক টি, আই, এস সূত্র অনুসরণ করুন ঃ—

পরিচয় জ্ঞাপনের ক্ষেত্রে এই সূত্র অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

(১) 'টি' অর্থাৎ টপিক বা বিষয়। সুতরাং শ্রোতাদের প্রথমেই জানাতে হবে বক্তব্য বিষয় সম্বন্ধে।

(২) 'আই' অর্থাৎ ইম্পর্ট্যান্স বা আবশ্যকতা। এ ক্ষেত্রে মুখবন্ধেব সাহায্যে বক্তব্যের প্রধান বা আবশ্যকীয় বিষয় সম্পর্কে শ্রোতাদের জ্ঞাত করাতে হবে।

(৩) 'এস'—অর্থাৎ স্পীকার বা বক্তা। এ প্রসঙ্গে বক্তার খ্যাতি দক্ষতা, কৃতিত্ব ইত্যাদি বিষয়ে শ্রোতাদের অবহিত করতে হবে। পরিষ্কার উচ্চারণে বক্তার নাম উল্লেখ করুন।

বিভিন্ন রকম উপায়ে এই সূত্রগুলোকে ব্যবহারোপযোগি করে তুলতে পারেন।

এখানে প্রসঙ্গত একটা উদাহরণের উল্লেখ করছি—

নিউইয়র্ক সিটি কাগজের সম্পাদক হোমার থর্ণ—, নিউইয়র্ক টেলিফোন কেম্পানীর বড় কর্ত্তা জর্জ ওয়েলবাউমকে কয়েকজন সংবাদপত্রের কর্মীর সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার সময় বলেছিলেন, "উপস্থিত ভদ্রমহোদয়গণ, আমাদের বক্তা, 'আজকের টেলিফোন ব্যবস্থা ও আপনি'—এই বিষয়ের উপর তাঁর তথ্যবহুল বক্তব্য রাখবেন। টেলিফোনের কোন কল রিসিভ করার সময় অথবা কোন কল পাঠানোর সময় গ্রাহকদের নানা ধরনের অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয় তা বলাই বাহুল্য।

আপনাদের রং নাম্বারের শিকার হতে হয়—কেনই নিকটম শহরের থেকে দূরবর্ত্তী কোন শহরে কল পাঠানো সাংঘাতিক ভাবে কঠিন হয়ে পড়ে? এ সমস্ত বিষয়ে আমাদের বক্তা প্রচুর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছেন। গত বিশ বছর ধরে তিনি এ ধরণের কাজের সঙ্গে বিশেষভাবে সম্পর্কিত।

যিনি আজ আপনাদের সামনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কিছু বক্তব্য পরিবেশন করবেন, যাঁর উপস্থিতির জন্য আমরা দীর্ঘদিন ধরে প্রতীক্ষা করে আছি—তিনি আজ আমাদের মাঝখানে দেবদূত হিসাবে আবির্ভুত হয়েছেন, তিনি টেলিফোন কোম্পানীর একজন উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারী।

"ভদ্রমহিলা এবং ভদ্রমহোদয় বৃন্দ, সেই অসাধারণ গুণসম্পন্ন মানুষটি আপনাদের সামনে উপস্থিত হবেন। পরিচয় করানোর ক্ষেত্রে মিঃ থর্ণ কি পদ্ধতি গ্রহণ করেছিলেন লক্ষ্য করুন। আমার দৃঢ় বিশ্বাস উপরের বক্তব্যটি কখনও মুখস্থ করা হয়নি। মুখস্থ করার প্রবণতা সর্বদা এড়িয়ে চলা উচিত। পরিচয় দেওয়ার সময় সর্বদা স্বতস্ফূর্ত্ত, সহজ স্বাভাবিক থাকাই বাঞ্ছনীয়।

৩। উৎসাহ বজায় রাখুন—

কোন বক্তাকে পরিচিত করানোর সময় আপনার এক্সপ্রেশান (Expression) বা ভাব-ভঙ্গীর ব্যাপারগুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ব্যবহার বা আচার আচরণ যেন বন্ধুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

পরিচয় করানোর সময় শুধুমাত্র কয়েকটি বাক্য উচ্চারণ না করে যদি কিছুটা হাস্যরসের খোরাক মেশাতে পারেন তাহলে সেটা শ্রোতাদের কাছে দারুণ ভাবে উপভোগ্য হয়ে উঠবে।

পরিচয় দেওয়ার সময় বক্তার বক্তব্য বিষয় উল্লেখ করা একান্তভাবে অপরিহার্য্য। এরপর বক্তার নামটি পরিষ্কার ভাবে স্পষ্ট স্বরে থেমে থেমে উচ্চারণ করবেন।

একটা বিষয়ে বিশেষভাবে সতর্ক থাকার চেষ্টা করবেন। কখনও বক্তার দিকে তাকাবেন না বা শ্রোতাদের কথা চিন্তা করবেন না।

৪। আপনার কথায় যেন আন্তরিকতার স্পর্শ থাকে।

আপনি যখন কথা বলবেন—তখন তা যেন হয়ে ওঠে একান্তভাবে আন্তরিক। হঠাৎ কোন বাজে মন্তব্য করে বসবেন না। শ্রোতারা তার ভুল ব্যাখ্যা করে পরিস্থিতিকে জটিল করে তুলতে পারেন।

৫। পরিচয় করানোর ব্যাপারে আপনার বক্তৃতাকে সুন্দর ভাবে তৈরী রাখুন

এটা একটা প্রমাণিত সত্য যে মানুষের জীবনের সবথেকে বড় আকাঙ্খা' হল সম্মান লাভ।"

খ্যাত নাম্নী লেখিকা মার্জেরি উইলিস—মানুষের মনের প্রকৃত আকাঙ্খার কথা বলেছিলেন। আমরা চাই প্রত্যেকটি মানুষের প্রশংসা লাভ করতে, চাই অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে। বিখ্যাত টেনিস খেলোয়াড় অ্যালথিয়া গিবসন তাঁর আত্মজীবনী 'আই ওয়ান্টেড টু বি সামবডি' তে মানুষের মনের সমস্ত আকাঙ্খার কথা সুন্দরভাবে ফুটিয়ে তুলেছেন।

যখন আমরা একজন বক্তার সম্বন্ধে পরিচয় জ্ঞাপক তথ্য পরিবেশন করি তখন আমরা শ্রোতাদের বোঝাতে চাই যে তিনি একজন বিখ্যাত মানুষ, বিভিন্ন গুণের সমাবেশ ঘটেছে তার মধ্যে। অনেক বিষয়ে তিনি কৃতিত্বের অধিকারী হয়েছেন। তিনি একজন সফল ব্যক্তিত্বের মানুষ। তাই এ সম্মান এ মর্য্যাদা তাঁর প্রাপ্য। সুতরাং আমরা চাই তাঁকে যথাযোগ্য সম্মান দিতে। আমরা তাঁকে যে পুরস্কার দিতে চাই তা হয়ত তাঁর যোগ্যতার বিচারে অতি সামান্য কিন্তু তাঁর কাছে মানুষ হিসাবে তার মূল্য অনেকখানি।

বক্তব্যের এমন চমৎকার উপস্থাপনা শ্রোতাদের কাছে চিরস্মরণীয় হয়ে থাকে।

প্রমাণিত শ্রেষ্ঠ একটি সূত্রকে উদাহরণ হিসাবে উল্লেখ করা হল—

(১) কেন পুরস্কৃত করা হচ্ছে—সেটা কি কোন কর্মে সাফল্যের জন্য অথবা কোন প্রতিযোগিতায় জয় লাভের জন্য সে বিষয়ে বক্তব্য রাখুন-সহজ-সরল ভাষায়।

(২) সংক্ষেপে পুস্কার বিজেতার জীবন কাহিনী বর্ণনা করুন।

(৩) বক্তা এই পুরস্কার লাভের জন্য কতখানি উপযুক্ত সেটা আপনার বক্তব্যের মাধ্যমে প্রকাশ করুন—আর সেই পুরস্কারে সম্মানিত করে আপনারা কতখানি আনন্দিত সে কথাও উচ্চকণ্ঠে ঘোষণা করুন।

(৪) পুরস্কার বিজেতাকে উপস্থিত সকলের তরফ থেকে অভিনন্দনের মাধ্যমে শুভেচ্ছা জানান।

সবথেকে উল্লেখযোগ্য একটি বিষয়ে আপনাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা হচ্ছে। যখন আপনি এই বিষয়ে আপনার বক্তব্য রাখবেন—তখন তা যেন আন্তরিকতায় পূর্ণ থাকে। তবে একটা বিষয়ে

সতর্কতা অবলম্বন করা একান্ত আবশ্যক। আর তা হল যখন আপনি পুরস্কার বিজয়ীর প্রশংসা করবেন তার যেন অতিশয়োক্তি না হয়। তাহলে সেটা আবার বিপরীত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। আমাদের কথার মধ্যে যেন থাকে, প্রীতি, বন্ধুত্ব ও আন্তরিকতার স্পর্শ।

৬। পুরস্কার গ্রহণের সময় আপনার বক্তব্য যেন আন্তরিক হয়ে ওঠে

পরিচয় জ্ঞাপক বক্তব্যের থেকে এটা অপেক্ষাকৃত সংক্ষিপ্ত হওয়া দরকার। এ ধরনের বক্তৃতার ব্যাপারে পূর্ব প্রস্তুতি নেওয়া সম্ভব হয় না। সুতরাং এটা তাৎক্ষণিক বক্তব্যের পর্য্যায় ভুক্ত এবং সেই অর্থে এর কিছু সুবিধাও পাওয়া যায়। শুধুমাত্র ধন্যবাদ জ্ঞাপন বা আনন্দের প্রকাশ সম্বন্ধে অবহিত করাই যথেষ্ট নয়। এ ধরনের বক্তব্য বিশেষ ফলপ্রদ হয় না। একে সফল করে তুলতে একটি সূত্র অনুসরণ করতে পারেন।

(১) আপনার ধন্যবাদ জ্ঞাপন যেন একান্ত আন্তরিক হয়।

(২) আত্মীয় পরিজন, বন্ধু-বান্ধব, মালিক এবং সকল সহকর্ম্মী—যাঁরা আপনার এই সাফল্য লাভে সহায়তা করেছেন আপনি তাদের অকৃত্রিমভাবে উচ্ছসিত প্রশংসা করুন।

(৩) এই পুরস্কার যে আপনার কাছে কতখানি মূল্যবান এবং এটা লাভ করে যে আপনি কতখানি আনন্দিত সে বিষয়ে সকলকে অবহিত করুন এবং সকলকে প্রদর্শন করুন। এর ব্যাবহারিক উপযোগিতা যে কতখানি সে কথাও সকলকে বলুন।

(৪) সকলের কাছে এজন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

ত্রয়োদশ অধ্যায়

দীর্ঘ বক্তৃতার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া

কখনও একজন স্বাভাবিক বুদ্ধির মানুষ যেমন কোন পরিকল্পনা ছাড়া বাড়ী তৈরীর কাজে হাত দেন না তেমনি কোন রকম প্রস্তুতি না নিয়ে বক্তৃতাও দেওয়া যায় না।

বক্তৃতা দেওয়াকে সমুদ্র ভ্রমণের সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। কোথা থেকে যাত্রা শুরু করে কোথায় পৌঁছাতে হবে যেমন বুঝতে পারেন না একজন ভ্রমণকারী তেমনি বক্তব্য কোথা থেকে শুরু করে কোথায় শেষ করতে হবে এটাও বুঝতে পারেন না একজন বক্তা।

এ প্রসঙ্গে নেপোলিয়ান যা বলেছিলেন তা স্বর্ণাক্ষরে লিখে রাখা দরকার। তাঁর উক্তিটি এই রকম, যুদ্ধ হল এক ধরনের শিল্প তাই পূর্ব পরিকল্পনা ছাড়া এর সফলতা অসম্ভব।

বক্তৃতার ক্ষেত্রেও এই নীতিটি সর্বাংশে প্রযোজ্য। কিন্তু বক্তারা অনেক ক্ষেত্রে এই নীতিটিকে মনে রাখনে না আর মনে রাখলেও এটাকে ব্যবহারোপযোগি করে তোলেন না। তবে এ বিষয়ে নির্দ্দিষ্ট এবং সঠিক কোন পদ্ধতি এখনও পর্য্যন্ত আবিষ্কৃত হয়নি। তবে এমন কয়েকটি বিষয়ের উল্লেখ করা যেতে পারে—যাকে কার্য্যকরী তুলতে পারলে অনেকটা সুফল পাওয়া যায়।

১। একেবারে শুরুতেই শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করুন

নর্থ ওয়েস্টার্ন বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রেসিডেন্ট ডঃ লীন হ্যারল্ডকে আমি প্রশ্ন করেছিলাম একজন দক্ষ বক্তা হিসাবে সাফল্য লাভের ক্ষেত্রে তাঁর ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা কেমন? তিনি একটু চিন্তা

করে বললেন, "গোড়াতেই এমন কিছু কথা বলতে হবে যা শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করবে। ডঃ লীন ছিলেন একজন সুদক্ষ এবং খ্যাতিমান বক্তা। তাঁর শুরু করার পদ্ধতিটা কেমন ছিল সে বিষয়ে এখন আমরা অলোকপাত করব।

কোন চিত্তাকর্ষক ঘটনার উদাহরণ দিয়ে শুরু করুন ঃ

লাওয়েল টমাসের নাম আমরা ইতিপূর্বে উল্লেখ করেছি। তিনি একাধারে একজন বক্তা, চলচিত্র প্রযোজক, এবং সংবাদ বিশ্লেষক ছিলেন। লরেন্স অফ এ্যারাবিয়া সম্পর্কে তিনি যখন বক্তৃতা দিয়েছিলেন—তিনি শুরু করেছিলেন এইভাবে—একদিন যখন আমি জেরুজালেমের ক্রীশ্চিয়ান স্ট্রীট ধরে হেঁটে চলেছিলাম সে সময় উজ্জ্বল পোষাক পরিহিত প্রাচ্যদেশীয় একজন মানুষকে দেখতে পাই। বিরাট একখানি তরবারি ঝুলছিল তার কোমর থেকে।

এইভাবে তিনি ঘটনাটা বর্ণনা করেন। এভাবে বক্তব্য শুরু করতে পারলে সহজেই শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণ করা যায়। নিজের অভিজ্ঞতালব্ধ কোন ঘটনার কথা উল্লেখ করে বক্তব্য শুরু করলে—শ্রোতাদের মধ্যে আগ্রহ সৃষ্টি করা যায় এবং এ সমস্ত ক্ষেত্রে বক্ত' কখনই ব্যর্থ হন না। বক্তৃতা যেখানে দীর্ঘ—সেখানে উদাহরণ হিসাবে কোন কাহিনী দিয়ে সপ্রতিভাবে শুরু করলে বক্তব্যের পথ হয়ে ওঠে মসৃণ। অতি নাটকীয়তা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন সর্বদা। এমন কাজ করা থেকে বিরত থাকবেন—যাতে শ্রোতাদের কোনভাবে বিরক্তি উৎপাদন হয়।

শ্রোতাদের চাহিদা যাতে পূর্ণ হয় এমন বক্তব্য রাখুন ঃ—

শ্রোতাদের চাহিদা পূরণ করার পথের সন্ধান দেওয়াই হল তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করার নিশ্চিত উপায়। যেমন ঃ—

"আমি এখানে আপনাদের ক্লান্তি দূর করার উপায় সম্বন্ধে কয়েকটি কথা বলতে চাই।"

"অমি আপনাদের উপার্জন বাড়ানোর পথের সন্ধান দেব।"

আমি যে বক্তব্য রাখার জন্য আপনাদের সামনে উপস্থিত হয়েছি—সেটা মনোযোগ দিয়ে শোনার জন্য আপনাদের মূল্যবান সময় থেকে মাত্র দশমিনিট যদি ব্যয় করেন—তাহলে জনপ্রিয়তা অর্জনের উপায় সম্বন্ধে নিশ্চিত হতে পারেন—আমি কথা দিতে পারি।

এ ধরনের আকর্ষণীয় কথার মালা সাজিয়ে শপথ বাক্য উচ্চারণ করার পর বক্তব্য শুরু করলে শ্রোতাদের মনোযোগ সহজে আকর্ষণ করা যায়। কারণ শ্রোতাদের ব্যক্তিগত ইচ্ছা বা আকাঙ্খা এখানে জড়িত থাকে।

অভিজ্ঞ ব্যক্তিদের নাম উল্লেখ করুন

বক্তৃতা দেওয়ার সময় অভিজ্ঞ মানুষদের দৃষ্টান্তত রাখতে পারেন। সে ক্ষেত্রে নিচের কথাগুলো মনে রাখা দরকার।

(১) যে উদাহরণযুক্ত উদ্ধৃতির উল্লেখ করতে চাই তার মধ্যে কি কোন ভুল আছে?

(২) যে ঘটনার কথা উল্লেখ করব—সেটা কি কোন ব্যক্তির ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কাহিনী? অর্থনীতির বিষয়ে বক্তব্য রাখতে গিয়ে নিশ্চয়ই জো লুইএর উদাহরণ উল্লেখ করব না।

(৩) দৃষ্টান্ত হিসাবে যাঁর কথা উল্লেখ করব শ্রোতারা আদৌ শ্রদ্ধাশীল কিনা তাঁর প্রতি?

(৪) যে অভিজ্ঞতার কথা উদাহরণ হিসাবে উল্লেখ করব তা কি শুধুমাত্র নিজের কাছে সুবিধাজনক হয়েছে না সেটা অপরের কাছে প্রয়োজনীয়?

একসময় আমাদের ক্লাসের একজন সদস্য আমাদের পাঠক্রমের বক্তৃতা দেওয়ার সময় ব্রুকলীনের চেম্বার অফ কমার্সে এ্যান্ড্রু কার্ণেগীর উক্তি থেকে কোট করেছিলেন। তিনি কি সঠিক কাজ করেছিলেন? হ্যাঁ, নিশ্চয়ই। কারণ যাঁর কথা তিনি উল্লেখ করেন সেই এ্যান্ড্রু কার্ণেগী ছিলেন শ্রোতাদের কাছে অত্যন্ত শ্রদ্ধার পাত্র। ব্যাবসায়িক সাফল্যের ক্ষেত্রে তিনি ছিলেন একজন দৃষ্টান্তস্বরূপ এবং যোগ্যতম ব্যক্তি। তাঁর উদ্ধৃতিটি এখানে উল্লেখ করা হল—

"আমি বিশ্বাস করি যে কোন বিষয়ে সাফল্য লাভের সর্বশ্রেষ্ঠ উপায় হল—সে বিষয়ে পারদর্শী হওয়া। আমার জীবনে এমন কোন মানুষের সাক্ষাৎ পাইনি যিনি নানা বিষয়ে উৎসাহিত হয়ে অর্থ উপার্জ্জন করেছেন। জীবনে সফল ব্যক্তিরা একটি নির্দ্দিষ্ট পথ বেছে নিয়ে সেটাকেই উন্নততম পর্য্যায়ে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করেছেন।

বক্তব্যের মূল অংশটুকু প্রকাশ করুন ঃ—

বক্তৃতা যেখানে দীর্ঘ সেখানে অনেকটা সময় নিয়ে বিভিন্ন বিষয়ে আলোকপাত করা হয়। বক্তব্যের শেষ অংশে বিশেষ কিছু উপায় অবলম্বন করা প্রয়োজন। অনেক ক্ষেত্রে বক্তৃতা যেখানে দীর্ঘ সেখানে বক্তা জানা বিষয়ে বক্তব্য রাখার ফলে শ্রোতাদের মধ্যে বিভ্রান্তির সৃষ্টি হয়। মূল বক্তব্য—যা তারা শুনতে বিশেষভাবে আগ্রহী তা থেকে তাদের অনেকটা দূরে সরে যেতে হয়। শ্রোতাদের এই ধরণের অসুবিধার কথা খুব কম বক্তাই অনুভব করেন। তাঁরা ভাবেন বিষয়টা যেহেতু তাঁদের কাছে বেশ সহজ এবং পরিষ্কার সেরকমই বোধহয় শ্রোতাদের কাছে। প্রকৃতপক্ষে এমন ধারণা করাই ভুল। শেক্সপীয়ারের উক্তি অনুসরণ করে আমরা বলতে পারি--শ্রোতারা অনেক কথা শোনে কিন্তু তা মনে রাখে খুব কমই।

আয়ার্ল্যান্ডের একজন রাজনৈতিক ব্যক্তিত্ব বলেছিলেন, "প্রথমে আপনি যেটা বলতে চাইছেন—সেটা শ্রোতাদের কাছে বলুন। তারপর সেটা পুনরাবৃত্তি করুন। আপনি যা বললেন তার মূল অংশটুকু আর একবার বলুন। এইজন্য বক্তৃতার ক্ষেত্রে সার অংশ বা মূল অংশের প্রয়োজনীয়তা স্বীকৃত।

একজন দক্ষ সুবক্তা হিসাবে সাফল্য লাভ করতে গেলে—বক্তৃতার বিভিন্ন সূক্ষ্ম শিল্প এবং পদ্ধতি ছাড়াও গুরুত্বপূর্ণ অনেক বিষয়ের ভূমিকা আছে। এগুলো বক্তার ব্যক্তিগত বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কিত যার অনেকখানি শ্রোতার মনোরঞ্জনের উপর নির্ভর করে। যেমন—

বক্তার ব্যক্তিত্ব ও মঞ্চে তাঁর উপস্থিতির গুরুত্ব

অধিকাংশ ক্ষেত্রে ব্যক্তিত্বের ব্যাপারটা বংশগত প্রভাবে একজনের মধ্যে বর্ত্তায়। একে খুব তাড়াতাড়িও পরিবর্ত্তন করা সম্ভব হয় না। এটা জনসংযোগের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে উপযোগি হয়ে ওঠে। শ্রোতার মনোযোগ আকর্ষণ ব্যক্তিত্ব প্রকাশের অন্যতম মাধ্যম। কিন্তু ক্লান্ত-বিধ্বস্ত ভঙ্গী শ্রোতাদের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। সুতরাং বক্তা যখন মঞ্চে উঠবেন বা শ্রোতাদের

মুখোমুখি হবেন—সে সময় তিনি যেন ক্লান্ত না থাকেন—সে সময় তাঁকে থাকতে হবে সতেজ প্রফুল্ল সজীব। মনে করুন কোন ব্যবসা সংক্রান্ত অনুষ্ঠানে আপনাকে বক্তৃতা করার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে। সেক্ষেত্রে আপনি কখনই মধ্যাহ্নভোজের পর উপস্থিত হবেন না। এজন্য প্রয়োজন কিছু সময়ের জন্য বিশ্রাম। গুরুত্বপূর্ণ বক্তৃতার ক্ষেত্রেও, খাদ্যাখাদ্যের ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা একান্তভাবে আবশ্যক। গানের জগতে বিশিষ্ট ব্যক্তিত্ব মাদাম সেলক্ বলেছিলেন, "অপেরা বা থিয়েটারে কোন প্রগ্রামের সময় আমি স্বল্পাহারে অভ্যস্ত। অনুষ্ঠানের শেষে বাড়ী ফিরে এসে পরিপূর্ণ তৃপ্তি নিয়ে আহার করি।"

পোষাকের প্রভাব কতটা কার্য্যকরী হয়—

মনস্তত্ত্বের একজন অধ্যাপক তাঁর পরিচিত বহু মানুষের কাছে জানতে চেয়েছিলেন—পোষাক পবিচ্ছদ তাঁদেব মনের উপর কতখানি প্রভাব বিস্তাব করে? তাঁদের মধ্যে অনেকেই স্বীকার করেছেন যে সুন্দব পোষাক পরলে তাঁদের মনে আনন্দেব একটা অনুভূতি হয়। তাঁদের আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায়। সপ্রতিভ ভাব জেগে ওঠে তাঁদের মধ্যে। তাঁরা এটাও লক্ষ্য করেছেন সাফল্যের কথা চিন্তাও কবলে যেন সাফল্য লাভ সহজ হয়ে ওঠে। যিনি সুন্দর পোষাক পরেন তাঁর মানসিক প্রতিক্রিযাও হয সুন্দব।

কিন্তু বক্তার পোষাকের প্রভাব কতটা পড়ে শ্রোতাদের উপর? যদি বক্তা ঢলঢলে ট্রাউজার, কুঁচকে যাওযা কোট আব নোংরা জুতো পরে থাকেন—তাছাড়া তামাকের পাইপ বা পেন পকেট থেকে বেরিয়ে পড়তে দেখা যায় তাহলে শ্রোতার মনটা যেন কেমন বিরূপ হয়ে ওঠে বক্তার প্রতি। কিন্তু বক্তা যদি সুন্দর, নিখুঁত, বিলাস বর্জিত মর্জিত পোষাক পরে মঞ্চে উপস্থিত হন—তাহলে শ্রোতারা প্রথম দর্শনেই তাঁর প্রতি আকৃষ্ট হবে। সুতরাং পোষাক পরিচ্ছদের প্রতি বক্তার সযত্ন দৃষ্টি দেওয়া একান্ত আবশ্যক।

শুধু পোষাক পরিচ্ছদই নয় পরিপাটি কবে আঁচড়ানো চুল, সজীব প্রফুল্ল মুখমন্ডল এবং প্রাণবন্ত ভাব-ভঙ্গী ইত্যাদিও শ্রোতাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে।

আমেরিকার তৎকালীন যুগের বিখ্যাত সেনাপতি জেনারাল গ্রান্টকে পোষাকের ব্যাপারে অনুশোচনা করতে হয়েছিল। শত্রুপক্ষের সেনাপতি পরাজিত লী যখন পোটোম্যাক বোট হাউসে আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সমাপ্তিতে জেনারাল গ্রান্টের কাছে আত্মসমর্পন করতে এসেছিলেন তখন তিনি সামরিক পোষাকে সুসজ্জিত ছিলেন। তাঁর কোমর থেকে ঝুলছিল একখানি মূল্যবান তরবারি। কিন্তু সে সময় জেনারাল গ্রান্টের দেহে ছিল অতি সাধারন পোষাক। শুধু মাত্র একটা শার্ট ও ট্রাউজার। কোমরে ছিল না কোন তরবারিও। গ্রান্ট আত্মজীবনীতে উল্লেখ করেছেন জেনারাল লী-এর পাশে নিজেকে অত্যন্ত হীন, হত দরিদ্র, এবং তুচ্ছ মনে হচ্ছিল। ঐ ঐতিহাসিক দিনটিতে নিখুঁত পোষাকে সুসজ্জিত না থাকার জন্য সমস্ত জীবনব্যাপি তাঁকে অনুতাপের গ্লানি বয়ে বেড়াতে হয়েছিল।

শ্রোতাদের দৃষ্টিকোণ্ থেকে বক্তাকে সর্বস্তরে যাচাই করে নেওয়া হয়। বক্তার সামান্যতম ত্রুটিও অনেক বড় হয়ে দেখা দিতে পারে শ্রোতাদের কাছে।

বক্তব্য শুরু করার আগেই আমরা শ্রোতাদের কাছে গ্রহণযোগ্য বা বাতিল হয়ে যেতে পারি

আমি কয়েক বছর আগে আমেরিকার একটি জার্নালে সফল এবং বিখ্যাত একজন ব্যাঙ্কারের সম্বন্ধে উল্লেখযোগ্য কিছু তথ্য পরিবেশন করেছিলাম। তাঁর এক বন্ধুর কাছে তাঁর সাফল্যের করণ জানতে চেয়েছিলাম। বন্ধুটি সংক্ষেপে উত্তর দিয়েছিলেন—তাঁর চিত্তজয়ী হাসিই হল তাঁর সাফল্যের কারণ। প্রথমে মনে হয়েছিল কথাটার মধ্যে অতিশয়োক্তি আছে। কিন্তু পরে জানতে পেরেছিলাম—কথাটা সম্পূর্ণ সত্যি। প্রকৃত পক্ষে এমন মন ভোলানো হাসি দিয়ে জন-চিত্ত সহজেই জয় করা যায়।

আমাদের প্রীতিপূর্ণ ব্যবহার শ্রোতাদের মনে অনুকূল প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। সুতরাং প্রথম দর্শনেই শ্রোতাদের মনোযোগ যদি আকর্ষণ না করা যায় তাহলে আমাদের সমস্ত প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়ে যেতে পারে। এটা জেনে রাখা দরকার যে আমাদের বক্তব্য শুরু করাব আগেই আমরা শ্রোতাদের কাছে গ্রহণীয় বা বাতিল হয়ে যেতে পারি। সুতরাং আমাদের ভাব-ভঙ্গী আচার আচরণ এমন হওয়া দরকার যাতে সকলকে উষ্ণ আগ্রহে ভরিয়ে তুলতে পারি।

একটি নির্দ্দিষ্ট স্থানে শ্রোতাদের কেন্দ্রীভূত করার চেষ্টা করবেন

জনসংযোগের ক্ষেত্রে বক্তা হিসাবে আমি কতকগুলো অদ্ভুত ব্যাপাব লক্ষ্য কবেছি। যখন একটা বিরাট হলঘরে ইতস্তত ছড়িয়ে থাকা শ্রোতাদের সামনে আমি কোন বক্তব্য রেখেছি খুব কম ক্ষেত্রে সেটা তাদেরকে প্রভাবিত করতে পেরেছে। অপর দিকে যখন কোন ছোট্ট একটা ঘরের মধ্যে দর্শক ও শ্রোতার ঠাসাঠাসি ভীড়ের সামনে আমি কোন বক্তৃতা দিয়েছি তা দারুন ভাবে ফলপ্রসূ হয়েছে এবং শ্রোতাদের মধ্যে অনুকূল প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি কবেছে।

দীর্ঘ অনুসন্ধানের পরে জানতে পেরেছি বক্তব্যের বিষয়বস্তু যতই আকর্ষণীয় হোক বা বাচনভঙ্গী যতই মনোগ্রাহী হোকনা কেন—ইতস্তত বিক্ষিপ্ত শ্রোতাদের মধ্যে তার বিশেষ কোন প্রভাব পড়ে না। শূন্য আসনগুলোর দিকে তাকালে মনে হয় সেগুলো যেন দাঁত বার করে বিদ্রূপ করছে।

এ প্রসঙ্গে হেনরী ওয়ার্ডের উক্তিটি বেশ সন্তোষজনক। তিনি বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে অনুসন্ধান ও বিশ্লেষণ করে বলেছেন, "যদি উপস্থিত শ্রোতার সংখ্যা হয় মাত্র বারোজন এবং যদি তারা গভীর আগ্রহ নিয়ে আমার বক্তব্য শোনার জন্য আমার চারপাশে বসে অপেক্ষা করেন তাহলে তাদের সামনে ক্ষুদ্র এবং সামান্য একটা বক্তব্য পরিবেশন করে যে আনন্দ পাওয়া যায় তার কোন তুলনাই হয় না। আর যদি কয়েকজন শ্রোতা পাশাপাশি বসে চার ফুট দূরত্বের ব্যবধানে—তাহলে মনে হবে নির্জন একটা ঘরে একাই কথা বলে চলেছি।"

বক্তার কোন অতিথি যেন না থাকেন মঞ্চে ঃ—

একবার আন্টেরিওতে কানাডার প্রধান মন্ত্রীকে একটা ঘরে বক্তৃতা দিতে দেখেছিলাম। কিছুক্ষণ পর একজন তত্ত্বাবধায়ক এসে ঘরের জানাগুলো খুলে দিতে শুরু করলেন। ফলে সমবেত সকল শ্রোতার নজর গিয়ে পড়ল সেদিকে। বক্তাকে আর কেউ লক্ষ্যও করল না বলতে গেলে।

কারণ গতি সম্পন্ন কোন বস্তু বা ব্যক্তিকে শ্রোতারা না লক্ষ্য করে পারে না। বক্তা অনেক

সময় হাত নেড়ে জামায় হাত রেখে কখনও উপরের দিকে তাকিয়ে মাথার চুল ছুঁয়ে শ্রোতাদের অমনোযোগি করে তুলতে পারেন। এ ধরনের অপ্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলোকে যত দূর সম্ভব বর্জন করার চেষ্টা করতে হবে।

প্রসিদ্ধ বক্তা ডেভিড বেলাসকো মঞ্চের টেবিলের উপর কোন লাল গোলাপ গুচ্ছ রাখার অনুমতি দিতেন না—কারণ সেদিকে শ্রোতার দৃষ্টি আকৃষ্ট হয়।

সে কারণে এক্সট্রা কোন মানুষকে মঞ্চে থাকতে দেবেন না। এমনকি আপনার বিশেষ কোন অতিথিকেও নয়।

চতুর্দশ অধ্যায়

আপনি যে শিক্ষা লাভ করলেন সেটাকে কাজে লাগান

আমাদের পাঠক্রমের চতুর্দশ পরিচ্ছেদ শেষ হওয়ার পর আমি জানতে পারলাম আমার ছাত্ররা দৈনন্দিন জীবনে কিভাবে এই বইয়ে উল্লিখিত পদ্ধতিগুলো ব্যবহারোপযোগি করে তুলেছেন। ফলে অপরিসীম আনন্দে আমার মন ভরে উঠেছিল। এই পাঠক্রম থেকে শিক্ষালাভ করে পারদর্শী হয়েছেন বলে বিক্রয় প্রতিনিধিরা যেমন তাঁদের বিক্রীর পরিমাণ বহু শতাংশ বাড়াতে পেরেছেন তেমনি উচ্চপদস্থ কর্ম্মীরা উচ্চতর পদে প্রমোশন পেয়েছেন।

এন, রিচার্ড ডিলার নামের একজন অভিজ্ঞ বক্তা, 'টুডেজ স্পীচ' নামক একটি গ্রন্থে লিখেছেন, "যে কোন ধরনের বক্তব্য, বিশেষ ধরণের কোন বক্তব্য আর সেই বক্তব্যের গুরুত্ব ও পরিকাঠামো শিল্প বাণিজ্যের ক্ষেত্রেও প্রাণদায়ী রক্ত প্রবাহের ভূমিকা গ্রহণ করতে পারে।

জেনারাল মোটর কোম্পানীর ডেলকার্ণেগীর পাঠক্রমের সর্বময় কর্ত্তা আর, ফেড ক্যানাডে বলেছেন, "আমাদের এই প্রতিষ্ঠানে আমরা যে বক্তৃতার পাঠক্রম শুরু করেছি এবং এই পাঠক্রমের প্রতি আমরা যে আকৃষ্ট হয়েছি তার কারণ আমাদের কোম্পানীর সুপারভাইজাররা প্রত্যেকে এক একজন শিক্ষকের পদমর্য্যাদাভুক্ত। প্রতিটি নূতন কর্ম্মীকে তাঁরা আমাদের এই পাঠক্রমের অনুরাগী করে তোলেন প্রথম থেকেই।

যতই আমরা জনসংযোগের ক্ষেত্রে বক্তৃতাকে মাধ্যম করে অগ্রসর হই ততই অনুধাবণ করা আমাদের পক্ষে সম্ভব হয় যে, কোন সমস্যার সমাধান, কোন বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং সেই বিষয়ে নীতি নির্ধারণ ইত্যাদি বিষয়ে জনসমক্ষে বক্তৃতা করা কতটা অপরিহার্য্য হয়ে পড়ে এবং এই ধরনের বক্তৃতাগুলো জনসংযোগের মাধ্যম হিসাবে কতটা উপযোগি হয়ে ওঠে। সুতরাং অনেক সুন্দর ভাবে এই বইয়ের নিয়ম উপদেশ এবং পরামর্শগুলো কার্য্যকরী করে তোলা যায়। অনেক বার অনেক ভাবে এটা প্রমানিত হয়েছে যে বিক্রয়ে সাফল্যের ক্ষেত্রে এর অবদান কোন প্রশ্নের অপেক্ষা রাখে না।

আপনার মনে একটা প্রশ্ন তৈরী হবে, আপনি যে ইতিপূর্বে আলোচিত তেরোটি অধ্যায়ের পাঠক্রম থেকে শিক্ষা লাভ করেছেন সেগুলো কখন, কবে, কোথায় কার্য্যোপযোগি করে তুলতে শুরু করবেন?

আমার উত্তরটা শুনলে আপনি কিন্তু বেশ অবাক হয়ে যাবেন। আমি আপনাকে, এখনই এই মূহুর্ত্ত থেকে শুরু করার পরামর্শ দেব।

আজ বা এখনই হয়ত আপনাকে কোন জংসংযোগের বক্তৃতা দিতে হচ্ছেনা—তবুও আপনাকে নিশ্চিত করতে পারি যে প্রাত্যহিক জীবনে আপনি এটাকে ব্যবহারোপযোগি করে তুলতে পারেন প্রতিটি ক্ষেত্রে, প্রতিটি পর্য্যায়ে এবং প্রতিটি স্তরে। এখনই বলতে আমি যেটা বোঝাতে চাইছি তাহল এর পরই যে মানুষটির সঙ্গে প্রথম আপনার কথা বলার প্রয়োজন হবে সেই মানুষটিকে দিয়েই আপনি শুরু করতে পারেন।

সমস্ত বিষয়টা যদি আপনি বিশ্লেষণের দৃষ্টিতে বিচার করেন তাহলে এটা উপলব্ধি করে অবাক হয়ে যাবেন যে স্বাভাবিক কথাবার্ত্তার মাধ্যমে আপনি প্রাত্যহিক জীবনে প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনার আশানুরূপ ফল লাভ করছেন।

১। দৈনন্দিন জীবনে আপনার যে সমস্ত কথা বলার প্রয়োজন হবে সেগুলো যেন বর্ণনাবহুল হয় ঃ--

প্রথম অধ্যায়ের বিষয়বস্তুটুকু যদি আপনার স্মৃতিতে অস্পষ্ট হয়ে গিয়ে থাকে সেটা একবার দেখে নেবেন। নতুবা আপনাকে সেটা মনে করিয়ে দিতে গিয়ে বলব যে আপনার বক্তব্যকে সর্বদা বর্ণনাময় করে তোলার চেষ্টা করবেন—তাতে আপনার বক্তব্য হয়ে উঠবে সহজ-স্বচ্ছন্দ, সুন্দর। এই পদ্ধতিটা যদিও শ্রোতাদের সামনে বক্তব্য রাখার সময় চমৎকার ভাবে ফলপ্রসূ হয় তবুও আমি বলব প্রাত্যহিক কথাবার্ত্তা বা আলাপ আলোচনার ক্ষেত্রে এর মূল্য এবং গুরুত্ব অপরিসীম।

নিপুনভাবে কথাবার্ত্তা বলতে গেলে নিজের উপর অবশ্যই আস্থা বা বিশ্বাস রাখতে হবে। যেখানে অল্প কথা বলার দরকার সেক্ষেত্রে যেটুকু কথা বলবেন—তাকে স্পষ্ট ভাবে প্রকাশ করার চেষ্টা করবেন। নিজের অভিজ্ঞতার বিষয় নিয়ে বক্তব্য রাখতে পারলে আপনি দ্রুত এগিয়ে যেতে পারবেন।

এ ধরনের ব্যাপার গৃহকর্ত্রীদের কাছে যথেষ্ট উপযোগি হয়ে উঠতে পারে। সিনসিনাটির মিসেস আর. ডি. হার্ট লিখেছিলেন, 'আমি অনুধাবন করলাম আমি যে নূতন অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছি তা আমার কাছে কতখানি আনন্দজনক হয়ে উঠেছে। সামাজিক অনুষ্ঠানে কথা বলার সময় আমার অভিজ্ঞতালব্ধ ঘটনা সম্বন্ধে আমি সচেতন হয়ে উঠি। সে সমস্ত বিষয়ে বক্তব্য রাখতে পেরে আমি ভীষণ আনন্দ পাই। যাঁরা শিক্ষা দানের পেশায় নিযুক্ত আছেন—তাঁদের কথা বলার ব্যাপারে কোন নূতনত্বের অনুভূতি দেয় না। আমাদের মধ্যে অনেকে শিক্ষকতা না করলেও প্রাত্যহিক জীবনে অনেককে শিক্ষা দেওয়ার সময় আমরা কিছু কথা বলি। সন্তানদের শিক্ষা দেওয়ার সময় বাবা-মায়েরা কথা বলেন, অনেক ক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রয়োজনে পাড়া-প্রতিবেশীরা আমাদের উপদেশ বা পরামর্শ দেন। ভ্রমণপিয়াসীদের কাছ থেকে আমরা পরামর্শ বা উপদেশ পেয়ে থাকি—ভ্রমণের সময় কোন্ রাস্তা দিয়ে গেলে অনায়াসে এবং অল্প খরচে সেখানে পৌঁছানো যাবে। অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে একজন মানুষ দক্ষ সুবক্তা হয়ে উঠতে পারেন।

২। আপনার কর্ম্মক্ষেত্রে জনসংযোগের পদ্ধতিগুলো কাজে লাগানোর চেষ্টা করুন

আমাদের কর্ম্মক্ষেত্রে কিভাবে আমরা জনসংযোগের পদ্ধতিগুলো কাজে লাগাতে পারি সে বিষয়ে এখন আলোকপাত করব।

ডাক্তার, উকিল, ব্যাবসায়ী, শিক্ষক, ম্যানেজার ইত্যাদি বিভিন্ন পেশায় নিযুক্ত থেকে আমরা অপরকে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে শিক্ষাদানের দায়িত্ব নিয়ে থাকি। অনেক সময় এই শিক্ষা দানের বিষয়টি আমাদের পেশার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। আর এই পেশাদারী জ্ঞানকে দক্ষতার সঙ্গে সঠিক ভাবে পরিবেশন করতে পারলে—তা আমাদের ভবিষ্যত উন্নতির সহায়ক হতে পারে। জনসংযোগের সহজ পদ্ধতিগুলোকে যদি ব্যবহারোপযোগি করে তুলতে পারি তাহলে আমরা আরো বেশী দক্ষতার প্রমাণ দিতে পারব। শিক্ষক, ম্যানেজার এবং সেলসম্যান পর্যায়ক্রমে ছাত্র, কর্ম্মী এবং ক্রেতাদের কাছে তাদের সঞ্চিত জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা সঠিকভাবে পরিবেশন করতে পারেন।

৩। জন সংযোগের সুযোগ লাভের চেষ্টা করুন ঃ—

সর্বদা আপনাকে জনসংযোগের সুযোগ খুঁজে বার করার চেষ্টা করতে হবে। এ ধরনের সুযোগ আপনি কিভাবে পেতে পারেন? জনসংযোগের বক্তৃতা দেওয়ার সুবিধা আছে যে সমস্ত ক্লাবে বা সংগঠনে আপনাকে সেখানকার সদস্য হতে হবে। শুধু তাই নয় আপনাকে নিজের উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য আপনার করণীয় কাজগুলো করে যেতে হবে। অন্যান্য সদস্যদের সামনে গড়ে তুলতে হবে বক্তব্য রাখার অভ্যাস।

সুযোগ পেলেই কমপক্ষে আধঘণ্টা ধরে বক্তৃতা দিয়ে সেই সুযোগের সদ্ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন। নামী-দামী বক্তার বক্তব্য শোনার সুযোগ লাভের চেষ্টা করতে হবে। অর্থাৎ জনসংযোগের সুযোগ খুঁজে নিতে আপনাকেই প্রধান ভূমিকা নিতে হবে।

৪। অধৈর্য্য না হয়ে লেগে থাকার চেষ্টা করুন ঃ—

আমরা যখন নূতন কোন বিষয়ে শিক্ষা লাভ করতে চাই যেমন ফরাসী ভাষা, গল্ফ খেলা বা জনতার সামনে বক্তৃতা দেওয়া আমরা সমস্ত বিষয়েএকসঙ্গে একই রকম ভাবে অগ্রসর হতে পারি না। কারণ তখন নানাধরনের ব্যক্তিগত সুযোগ সুবিধার প্রশ্ন এসে পড়ে। আবার অন্যদিকে বিভিন ধরনের বাধা বিঘ্নের প্রশ্নগুলোকেও এড়িয়ে যাওয়া যায় না। সুতরাং যেভাবে সুযোগ আসে সেভাবে আমরা অল্প অল্প করে অগ্রসর হবার চেষ্টা করি। তারপর কিছুদিনের জন্য হয়ত বন্ধ রাখতে হল। তাছাড়া হয়ত দেখা গেল আগে যা শিখেছিলাম তার অনেকটাই হয়ত ভুলে গিয়েছি। তেমন জনসংযোগের ক্ষেত্রে শিক্ষা লাভ করতে গিয়ে শিক্ষার্থীরা উপরোক্ত অবস্থার সম্মুখীন হতে পারে। বাধা-বিঘ্ন বা বিভিন্ন প্রতিকূলতাকে প্রতিরোধ বা জয় করার জন্য সংগ্রাম করতে পারে না। হয়ত তাদের সে ধরণের মনোবলও থাকে না। অনেক ক্ষেত্রে দুর্বল মানসিকতার লোকেরা হাল ছেড়ে দিতে বাধ্য হয়। গভীর আত্মবিশ্বাস এবং অসীম ধৈর্য্য নিয়ে যারা লেগে থাকতে পারে তারা হঠাৎ একদিন আবিষ্কার করবে যে সমস্ত বাধার প্রাচীর অতিক্রম করে সাফল্যের লক্ষ্যে পৌঁছে গেছে।

জনসংযোগের বক্তৃতা করার সময় প্রথম দিকে আপনাকে হয়ত এক রকমের ভয়, নার্ভাসনেস এবং এ সমস্ত কারণে শারীরিক দুর্বলতা আপনাকে আচ্ছন্ন করতে পারে। প্রথম দিকে এই সমস্ত প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হওয়া খুব অস্বাভাবিক কিছু নয়। বিখ্যাত বক্তা বা কণ্ঠশিল্পীরাও শ্রোতাদের সামনে প্রথম প্রথম অত্যন্ত নার্ভাস বোধ করতেন। প্রসিদ্ধ পিয়ানো বাদক প্রেড্রভস্কি পিয়ানোর

সামনে বসলেই তাঁকে এক ধরণের স্নায়বিক দুর্বলতা আচ্ছন্ন করত। কিন্তু তিনি বাজানো শুরু করার পর ধীরে ধীরে সহজ স্বাভাবিক হয়ে উঠতেন। আপনি যদি চিত্তের একাগ্রতা বজায় রাখতে পারেন তাহলে শুরুতে যে ভয় বা দুর্বলতা বোধ করেন তা দূর করা আপনার পক্ষে আদৌ কঠিন হবে না। আপনি যদি প্রাথমিক ভয় বা দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পারেন তাহলে আপনি বুঝবেন যে আপনি অর্ধশতাংশ সাফল্য- লাভ করেছেন। শুরুতে কিছুটা হয়ত ভয় পেতে পারেন কিন্তু বক্তৃতা শুরু করলে দেখবেন ধীরে ধীরে সমস্ত ভয় বা দুর্বলতা কাটিয়ে উঠে আপনি সাবলীল ভাবে, আনন্দের সঙ্গে কথা বলে যেতে পারছেন।

একসময় একটি যুবক আইন পড়ার ইচ্ছা প্রকাশ করে আব্রাহাম লিঙ্কনের কাছে একটা চিঠি লিখেছিল, লিঙ্কন তার চিঠির উত্তরে লিখেছিলেন, "তুমি যদি একজন আইনবিদ্ হওয়ার জন্য দৃঢ়তার সঙ্গে সিদ্ধান্ত নিয়ে থাক তাহলে তুমি ইতিমধ্যে অর্ধেক কাজ করে ফেলেছ। মনে রাখবে অন্য কোন কিছুর থেকে তোমার তীব্র আকাঙ্খাই সাফল্য লাভের জন্য একমাত্র সহায়ক।"

লিঙ্কন এ বিষয়ে জীবনে প্রচুর অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিলেন। অথচ তাঁর স্কুলের শিক্ষা জীবন ছিল মাত্র এক বছরের। আর বই পড়ার প্রতি তাঁর এত আগ্রহ ছিল যে তাঁর বাড়ীর পঞ্চাশ মাইলের মধ্যে সকলের কাছে যত বই ছিল সেগুলো সব ধার করে পড়ে ফেলেছিলেন। তিনি যে কেবিন ঘরটার মধ্যে থাকতেন—সেখানে সারা রাত কাঠের আগুন জ্বালিয়ে রাখার ব্যবস্থা ছিল। তিনি হাতের কাছে রাখা একটা ছড়ি দিয়ে মাঝে মাঝে কাঠের আগুনটা খুঁচিয়ে দিতেন। আর সেই আগুনের আলোতে পড়াশুনা করতেন। ভোর হতেই চোখ মুখ ধুয়ে বিছানায় শুয়ে শুয়ে আবার তাঁর পড়া চালিয়ে যেতেন। কোথাও কোন অনুষ্ঠানে বক্তৃতার খবর শুনতে পেলে ত্রিশ মাইল পায়ে হেঁটে সেই বক্তৃতা শুনতে যেতেন। রাস্তা দিয়ে হেঁটে বেড়াবার অভ্যাস করতেন এমনকি জঙ্গলের মধ্য দিয়েও অনেক সময় হেঁটে যেতেন। বক্তৃতার সংবাদ পেলেই দূরবর্ত্তী কোন শহরেও ছুটে যেতেন তা শোনার একান্ত আগ্রহ নিয়ে। বক্তৃতায় তিনি এত আসক্ত হয়ে পড়েছিলেন যে তিনি নিউ সালেমের 'ডিবেট ক্লাবে' যোগ দিয়েছিলেন। আর নিরলসভাবে বক্তৃতা দেওয়া অভ্যাস করে যেতেন। মেয়েদের সামনে কথা বলতে তিনি লজ্জা বোধ করতেন। সে সময় খোলা মনে স্বাচ্ছন্দ্যের সঙ্গে তিনি কথা বলতে পারতেন না। তিনি যখন মেরী টডের প্রেমে পড়েছিলেন তার সঙ্গে প্রেমালাপ করার সময় লজ্জায় তাঁর চোখ-মুখ লাল হয়ে উঠত। পার্লারে বসে তাঁকে শুধু মেরীর কথাই শুনে যেতে হত। আশ্চর্য্যের বিষয় সেই মানুষই অক্লান্ত পরিশ্রম, একনিষ্ঠ অধ্যবসায়, পরম ঐকান্তিকতা ও অনুশীলনের গুণে সর্বযুগের সর্বকালের শ্রেষ্ঠ বক্তা হিসাবে স্বীকৃতি লাভ করেছিলেন। তিনি আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সময় গেটিশবার্গে জনচিত্তজয়ী যে ভাষণ দিয়েছিলেন তা যুগ যুগ ধরে ইতিহাসের পৃষ্ঠায় স্বর্ণাক্ষরে লেখা থাকবে।

লিঙ্কনের এই উক্তিটি বিস্মৃত হবার নয়। তিনি বলেছিলেন, "প্রচণ্ড বাধা-বিপত্তি এবং দুর্যোগের মধ্যেও তীব্র আকাঙ্খা ও অদম্য মনোবল থাকলে অর্ধেক কাজ সম্পন্ন হতে পারে।"

আমেরিকার হোয়াইট হাউসে প্রেসিডেন্ট লিঙ্কনের এক বিরাট তৈলচিত্র টাঙানো আছে। লিঙ্কনের ছবিটা দেখতে দেখতে প্রেসিডেন্ট থিয়োডর রুজভেল্ট একসময় তাঁর ডায়েরীতে লিখলেন, "কোন বিষয়ে আমার সমস্যা তৈরী হলে সেটার সমাধান করা যখন খুব কঠিন হয়ে পড়ে তখন আমি লিঙ্কনের ছবিটার দিকে তাকিয়ে চিন্তা করতে থাকি আমার জায়গায় যদি তিনি থাকতেন তাহলে তিনি কিভাবে এই সমস্যাটার সমাধান করতেন? ব্যাপারটা হয়ত আপনাদের কাছে অস্বাভাবিক মনে হতে

পারে কিন্তু আমি দেখেছি আমার কাছে সমস্যাটা অনেকটা সহজ হয়ে যায়।"

আপনিও রুজভেল্টের উপায়টাকে অনুসরণ করতে পারেন। বক্তৃতা দেওয়ার সময় কোন সমস্যার মুখোমুখি হলে আপনি লিঙ্কনের কথা চিন্তা করতে পারেন। সমস্যাপীড়িত হলে তিনি কি করতেন? তিনি যখন আমেরিকার সেনেটর নির্বাচনে ডগলাসের কাছে পরাজিত হন তিনি বলেছিলেন, "একবারের জায়গায় একশবার পরাজিত হলেও হতাশ হয়ে হাল ছেড়ে দেওয়া উচিত নয়।"

৫। অধ্যবসায় ও অনুশীলন

প্রফেসর উইলিয়াম জেমস আপনাদের সাফল্যের জন্য যেটা লিখেছেন—আমার আন্তরিক ইচ্ছা সেটা আপনারা প্রাতরাশের টেবিলে বসে মুখস্থ করে ফেলবেন।

তিনি লিখেছেন, "কোন তরুণের কাজের ধারা যেমনই হোক না কেন সে বিষয়ে তার দক্ষতা নিয়ে সে যেন উদ্বিগ্ন না হয়ে পড়ে। প্রাত্যহিক জীবনের প্রতিটি ঘণ্টা সে যদি আত্মবিশ্বাসে পরিপূর্ণ থাকে তাহলে নিশ্চিতভাবে সে সাফল্য লাভ করবেই। অবাক হয়ে সে একদিন আবিষ্কার করবে যে সে সাফল্যের লক্ষ্যে গিয়েছে।"

আমি আপনাদের বলব—আপনারা যদি ধৈর্য্যশীল হয়ে ঐকান্তিক আগ্রহের সঙ্গে নিয়মিত অনুশীলন করেন তাহলে নিশ্চয়ই একদিন সুযোগ্য এবং দক্ষ বক্তা হয়ে ওঠার গৌরব অর্জন করবেন।

কথাগুলো অসম্ভব এবং অবিশ্বাস্য মনে হতে পারে কিন্তু এটা প্রমাণিত সত্য। এর ব্যতিক্রম থাকতে পারে। অনুন্নত মানসিকতর বা ব্যক্তিত্বশূন্য কোন মানুষের পক্ষে নিশ্চয়ই ড্যানিয়েল ওয়েবস্টার হওয়ার কথা চিন্তা করা আকাশ কুসুম চিন্তারই সামিল। তবে ঐকান্তিক চেষ্টা ও অধ্যবসায়ের সাহায্যে কিছুটা নিশ্চয়ই অগ্রসর হওয়া সম্ভব।

নিউজার্সির গভর্ণর আমাদের পাঠক্রমের সমাপ্তি অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন। তিনি মন্তব্য করেন ঐ দিন সন্ধ্যায় ক্লাসের সদস্যরা যে বক্তৃতা করেছেন তা হয়েছিল যেমন যুক্তিপূর্ণ তেমনি চিত্তাকর্ষক। যে সমস্ত ব্যবসায়ী এবং সেলস্‌ম্যানরা এই বক্তৃতা দিয়েছিলেন তাঁরা আমাদের পাঠক্রমের ক্লাসে যোগ দেওয়ার আগে শ্রোতাদের সামনে বক্তব্য রাখা তো দূরের কথা তাদের সামনে উঠে দাঁড়াতে ভয় পেতেন। অত্যন্ত একাগ্র হয়ে আমি বহু বক্তার জীবন ধারা পর্য্যবেক্ষণ করেছি। তারা শ্রোতাদের সামনে বক্তৃতা দেওয়ার ক্ষমতা অর্জনের জন্য কি অসম্ভব অমানুষিক পরিশ্রম করেছেন। তাঁদের মধ্যে প্রতিভাসম্পন্ন মাত্র কয়েকজন অত্যন্ত কম পরিশ্রমে সাফল্য লাভ করেছেন। তাই বলে বাকীরা কিন্তু ব্যর্থতার হতাশায় হাল ছেড়ে দিয়ে বসে থাকেন নি। কঠোর পরিশ্রম এবং ঐকান্তিক প্রচেষ্টায় তাঁরা শেষপর্য্যন্ত সাফল্যের লক্ষ্যে পৌছাতে সক্ষম হয়েছিলেন।

প্রসিদ্ধ অভিযাত্রী বেডেকার কয়েক বছর আগে আল্পসের চূড়ার উচ্চতা মাপার চেষ্টা করেছিলেন। চূড়ায় পৌছান ছিল অসম্ভব কঠিন কাজ। তারই পরিপ্রেক্ষিতে বেডেকার মন্তব্য করেন, অপেশাদার অভিযাত্রীদের জন্য গাইডের একান্ত আবশ্যক। এই অভিযানে বেডেকারের সঙ্গে যোগ দেওয়ার জন্য তাঁর এক বন্ধু সিদ্ধান্ত নেন। কিন্তু তাঁদের গাইড সঙ্গে নেওয়ার কোন পরিকল্পনা ছিল না। সেজন্য একজন তাঁদের জিজ্ঞাসা করেন, "আপনারা গাইডের সাহায্য ছাড়া কি সফল হতে পারবেন বলে মনে করেন?"

"আমাদের সাফল্য সম্বন্ধে আমরা সম্পূর্ণ নিশ্চিত।" জবাব দিলেন বেডেকার—

"আপনি এতটা নিশ্চিত হলেন কি করে?"—জানতে চাইলেন ভদ্রলোক "গাইড ছাড়া যখন অনেকেই সফল হয়েছেন তখন আমাদের স্বপক্ষে যুক্তি দেখিয়ে এই প্রশ্ন করতে পারি আমরাই বা তাহলে সফল হতে পারব না কেন? আমি কোন কাজে হাত দেবার সময় কখনও ব্যর্থতার কথা চিন্তা করি না। এভারেস্ট পর্বতশৃঙ্গ জয়ের ক্ষেত্রে একই তত্ত্ব প্রযোজ্য। জনসংযোগ বা বক্তৃতা দেওয়ার ক্ষেত্রেও একই নিয়ম বা নীতি অনুসরণ করা কর্ত্তব্য। আপনার সাফল্যের বা ব্যর্থতার চিন্তা সেরকমই প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করবে আপনার উপর। আপনি যদি দৃঢ় আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে চিন্তা করেন, আপনি সফল হবেন, তাহলে সন্দেহাতীত ভাবে আপনি সাফল্য অর্জন করবেন।

আমেরিকার গৃহযুদ্ধের সময় এ্যাডমিরাল ডুঁপো, এ্যাডমিরাল ফ্যারাগটকে বলেছিলেনকেন তিনি তাঁর বন্দুকবাহী জাহাজটিকে চার্লস্টন পোর্টে নিয়ে যাননি? এবজন্য তিনি দুটি কারণের উল্লেখ করেছিলেন। তাঁর সব কথা বেশ মনোযোগ দিয়ে শোনার পব এ্যাডমিবাল ফ্যাবাগট বলেন, "আপনি সম্ভবতঃ আর একটি কারণের কথা উল্লেখ করেন নি।"

কৌতূহলী হয়ে জানতে চাইলেন ডুঁপো। "কি সেই কাবণ?"

উত্তর দিলেন ফ্যারাগট, "আপনি কাজটা করতে পাববেন না বলে ভেবে নিয়েছিলেন। কাজটা করার ব্যাপারে আপনার আত্মবিশ্বাসের অভাব ঘটেছিল।"

এ প্রসঙ্গে র‍্যালফ ওয়াল্ডো এমার্সনের উক্তিটি অত্যন্ত মূল্যবান। তিনি বলেছিলেন, "উৎসাহেব অভাবে কোন কার্য্যসিদ্ধি হতে পাবে না। "প্রকৃতপক্ষে উৎসাহই সমস্ত সাফল্যের উৎস।

ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বাধিক জনপ্রিয় অধ্যাপক উইলিয়াম ফেলপস্ তাঁব 'এক্সাইটমেন্ট অব টিচিং' গ্রন্থে বলেছেন, "যে শিক্ষা দানেব কাজে আমি ব্রতী হয়েছি সেটা আমাব কাছে শিল্পকলা হিসাবে স্বীকৃতি পেয়েছে। শিল্পী যেমন শিল্প সৃষ্টি কবতে ভালবাসেন তেমনি আমি ভালবাসি শিক্ষা দান করতে। প্রতিদিন ভোরের আলোর ছোঁযায় যখন আমার ঘুম ভাঙ্গে আমি আমাব ছাত্রদের কথা আনন্দের সঙ্গে স্মরণ করি।"

কোন বিষয়ে শিক্ষালাভ করতে হলে আপনাকে ঐকান্তিক নিষ্ঠা, ধৈর্য্য এবং আন্তবিকতার সঙ্গে অগ্রসর হতে হবে। তাহলে আপনার লক্ষ্যপথেব সমস্ত বাধা-বিঘ্ন দূব হয়ে আপনাব উপব সাফল্যের উজ্জ্বল আলোকরশ্মি বিচ্ছুরিত হবে। নিজের উপর আস্থা রেখে এগিয়ে চলুন। প্রথমে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জনতার বিশ্বাস অর্জন করুন। দেখবেন ধীরে ধীরে আপনাব কাছে সমস্ত কঠিন ব্যাপার সহজ হয়ে উঠছে। জনসংযোগের ক্ষেত্রে এ ধরনের প্রচেষ্টার সুফল ফলবেই।

ডেল কার্ণেগীর পাঠক্রমের শিক্ষকদের জন্য যে গাইড বইয়ের ব্যবস্থা থাকে তাতে উল্লেখ থাকে নিচের কথাগুলোর, "ক্লাসের সমস্ত সভ্য যখন অনুধাবন করেন যে শ্রোতাদের উদ্দেশ্যে যে বক্তব্য রাখা হয় তা তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করার এবং তাতে তাদের আগ্রহী করে তোলার ব্যাপারে তারা ক্লাসের শিক্ষদের সমযোগ্য হয়ে উঠেছে তখন তারা নিজেদের ক্ষমতা সম্বন্ধে সচেতন হয়ে ওঠে। সাহস আর আত্মবিশ্বাসে তাদের অন্তরপূর্ণ হয়ে ওঠে।